

# ほけんだより

令和6年2月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎にかかっている人が増えています。「手洗い」「マスクの着用」「換気」をしましょう。また、体を温かくして、規則正しい生活を心がけ、免疫力をUPさせましょう。

## ☆やっぱり換気は大事！

### 教室の二酸化炭素濃度はどれくらいか知っていますか？

11月から毎日、厚生委員が、教室の二酸化炭素濃度を記録してくれています。

二酸化炭素濃度は、教室に設置しているCO<sub>2</sub>モニターで測定しています。  
換気をした方がいい目安は、「学校環境衛生基準」で示されています。

＝ 学校環境衛生基準とは ＝

児童生徒等及び職員の健康を保護する上で維持されることが望ましい基準。

＝ 検査項目「換気」の学校環境衛生基準 ＝

二酸化炭素は、1500ppm 以下であることが望ましい。

厚生委員が記録した結果から、教室の様子は？

登校時の測定値：1000ppm 以下が多い。

昼休みの測定値：1000ppm 以上が増えて、2000ppm 以上の教室もあり。

「教室の空気が汚れているな」と感じたら、1000ppm は超えているはず。



常時換気で、教室の換気を効率よく行いましょう！

《常時換気》

対角線上の窓やドアを常に開けておく。

《常時換気が難しい場合》

30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに窓を全開にする。

【スクールカウンセラー来校日】

2月9日(金)・2月26日(月)・3月11日(月)

※希望する場合は、担任もしくは教育相談の先生に申し出てください。

## ☆日中の集中力を高める睡眠

あなたは睡眠時間をどのくらい確保していますか？

厚生労働省は、専門家による検討会で、推奨する睡眠時間や生活習慣を世代ごとに示した「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」をまとめました。

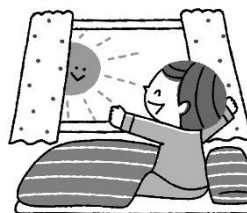
高齢者	床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。
成人	適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。
子ども	小学生は9～12時間、 <b>中学・高校生は8～10時間</b> を参考に睡眠時間を確保する。

勉強、部活、趣味の時間など、時間がいくらあっても足りないかもしれません。睡眠不足を抱える中高生は多く、日中の眠気、イライラ、肥満リスクが上がる、学業成績の低下につながるという報告があります。

質の良い睡眠は、疲労の回復や体の成長、脳の記憶の整理や定着、免疫力の向上、精神の安定に効果があり、日中の脳の働きも活発になります。

睡眠時間を9時間確保するための就寝時間は？  
6時に起きる場合は、21時に寝る。  
7時に起きる場合は、22時に寝る。

## 体内時計をリセット！



快眠につながる  
生活リズムチェック

- 毎朝ほぼ決まった時間に起きる  
(平日と休日の起床時刻を2時間以上ずらさない)
- 朝起きたら朝日を浴びる
- 毎日朝ごはんを食べる
- 適度な運動をする
- 眠気を感じる時は10分ほど仮眠をする  
(夕方以降は仮眠をしない)
- 夕食以降はカフェインを避ける
- 就寝前に夜食を食べない
- 就寝1～2時間前に入浴する  
(38～41℃のお湯にゆっくりつかる)
- 寝る前は明かりを調節し、  
ゆったりとした気持ちで過ごす
- 遅くても0時までには寝る。

睡眠不足の人は、チェックが付く項目を増やそう