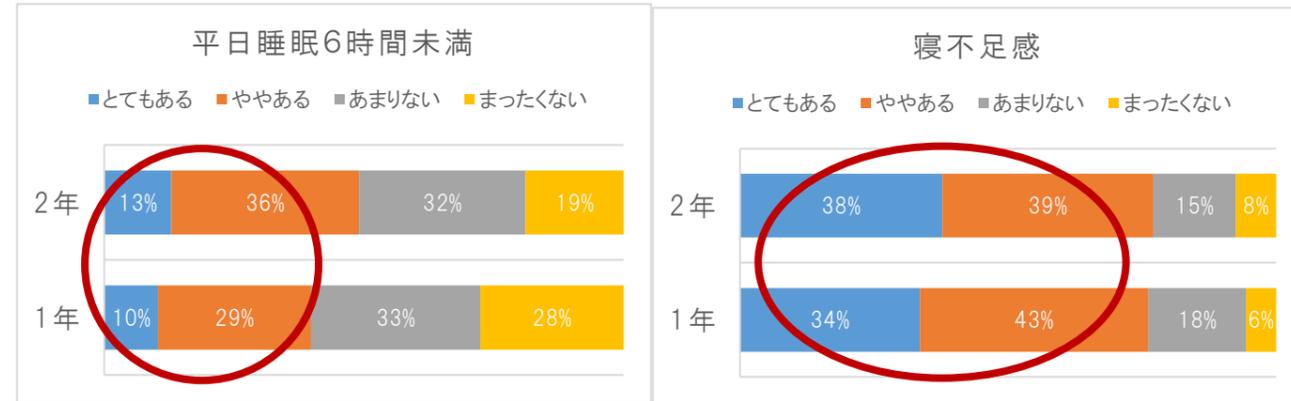


小松高校保健室 NO.11  
2026年1月30日

## 朝、すっきり目覚めていますか？～12月の健康と生活調査より～

1～2年生を対象に2学期期末考査最終日に行った健康と生活調査の結果を分析したところ、小松高校生の睡眠状況があまりよくないことがわかりました。まずは下のグラフをご覧ください。



- ・1年生の4割、2年生の5割が、平日は睡眠時間が6時間未満である。
- ・1年生も2年生も8割ちかくの人が、朝すっきり起きられていない。

という結果がみられました。みなさん、心当たりはありますか？

**よい睡眠をとることで、身体も心も休まり疲労が回復する、記憶力や集中力が高まる、免疫機能や代謝が整うという効果が得られます。**毎日忙しい人も多いと思いますが、生活時間を見直し、睡眠時間はしっかり確保しましょう。**朝、すっきり起きられることが、自分に必要な睡眠を十分にとれたという目安です。**

## 教室のCO<sub>2</sub>濃度測定を行いました

冬場は暖房を使用することと、寒いのでドアや窓を閉めがちになるため、教室のCO<sub>2</sub>濃度が高くなることがあります。



ベランダ側の窓も開けよう！

### ★CO<sub>2</sub>濃度が適正值だと・・・

- ・眠気を予防できる
- ・集中して勉学に励める
- ・感染症を予防できる
- ・(CO<sub>2</sub>濃度上昇による)頭痛や息苦しさ、不快症状を予防できる



そこで1～2年の保健委員の協力をいただき、1月中旬に教室のCO<sub>2</sub>濃度の調査を行いました。

CO <sub>2</sub> 濃度 ppm	高かったクラス			低かったクラス		
ST後	1354	1270	1313	799	948	910
1限後	1447	1353	1448	803	863	862
2限後	1510	1342	1292	615	784	795
3限後	1063	1350	1378	581	793	763
4限後	1461	1343	1349	674	751	704
昼休み	1574	1342	1268	670	664	702
5限後	1287	1348	1020	645	649	677
6限後	1108	1262	998	646	617	606
7限後	1356	1049	1051	659	655	733
平均	1351	1295	1235	677	744	750

### ◎わかったこと

- ・どの教室のCO<sub>2</sub>濃度もほぼ基準値内だった。
- ・4階の1年生の教室の方がCO<sub>2</sub>濃度が高かった。
- ・移動教室で1時間人がいない状態になるとCO<sub>2</sub>濃度は下がった。
- ・全ての教室で廊下側の窓やドアは開いていたが、外側の窓が開いていない教室のCO<sub>2</sub>濃度は高かった。

★適切なCO<sub>2</sub>濃度は1500ppm以下

移動教室や自習の時は1000ppm以下だけど、普通に授業があるときは1000ppmを余裕で超えていて、人間が排出する二酸化炭素の量の多さに驚いた。



CO<sub>2</sub>モニターを見たら1400ppmくらいあったが、窓とドアを開けて換気したら1000ppm以下になったので、換気は大切だと思った。

## がんばれ受験生！～試験中、頭が真っ白になってしまったときは～

いったん目を閉じて  
心を落ち着けよう

深呼吸して、  
脳に酸素を届けよう



「いつもどおり」を意識して、落ち着いて臨んでください。応援しています。

### ★睡眠時間を確保するには

平日も休日も  
就寝時間と起床時間を  
一定にする

朝日を浴びる  
(体内時計をリセットし  
寝つきをよくする)

スキマ時間を生かす  
(すぐできることは  
後回ししない)

スマホの使い方を  
見直す  
(だらだら使わない)

## 寒い日に 気持ちよく寝るコツ

寝る前



### 布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



### 湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき



### 部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



### 汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。