

保健室だより

平成28年7月20日
鳥取県立岩美高等学校
保健室

岩美高生徒の実態！

5月17日（火）に「生活満足度アンケート」を実施しました。その中で、生活習慣に関する項目の結果から、下記の課題が見えてきました。あなたの生活習慣はどうか？

《1年》

現在は、自分の生活リズムが決まっており、1日をスッキリ過ごしている。

学校生活に慣れてくるにつれ、生活習慣が崩れないようする必要がある。

《2年》

昨年度から生活習慣に大きな崩れがなく、自分のリズムが確立出来ている傾向にある。

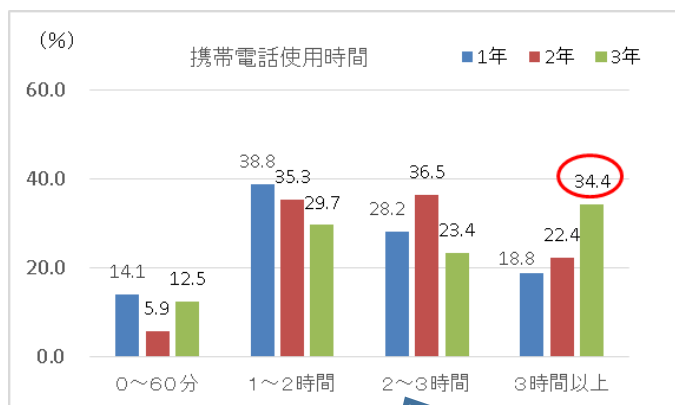
携帯電話・スマートフォンの使用時間等が気になる生徒には個別対応が必要である。

《3年》

昨年度と比較すると、携帯電話・メディア等の接触時間が増え、就寝時間が遅くなり、睡眠時間が十分に確保できていない。

○帰宅後の携帯・スマホの使用時間

	0～60分	1～2時間	2～3時間	3時間以上	(%)
1年	14.1	38.8	28.2	18.8	
2年	5.9	35.3	36.5	22.4	
3年	12.5	29.7	23.4	34.4	



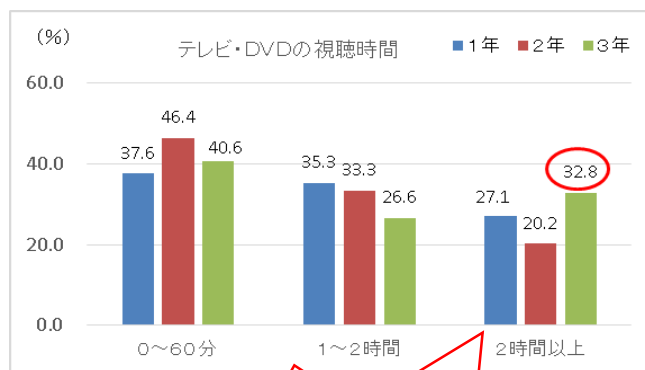
・携帯電話、スマートフォンを2時間以上使用する生徒

1年：47.0%、2年：58.9%、3年：57.8%

(H27 × 54.7%、61.0%)

○帰宅後のテレビやDVDの視聴時間

	0～60分	1～2時間	2時間以上	(%)	H27	2時間以上
1年	37.6	35.3	27.1			×
2年	46.4	33.3	20.2		現2年	20.2
3年	40.6	26.6	32.8		現3年	22.2



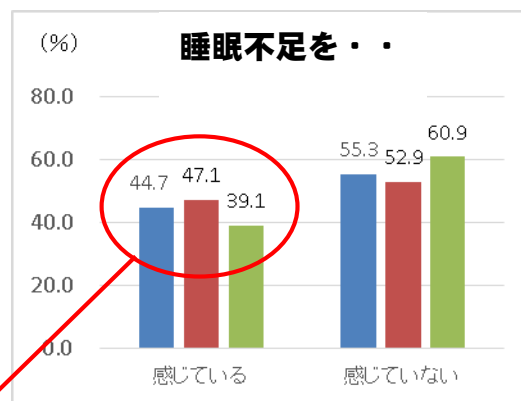
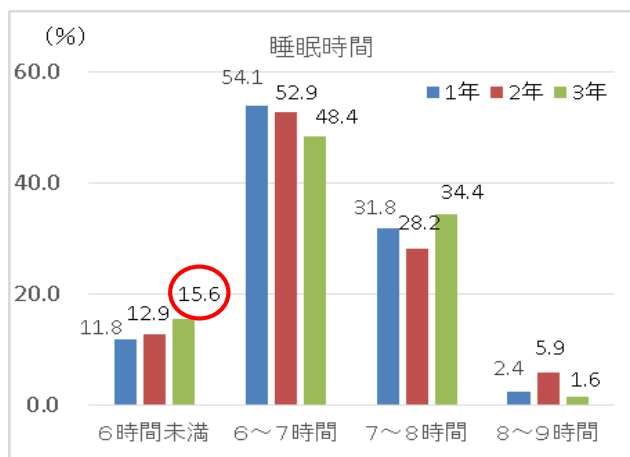
携帯電話・スマートフォンの使用時間と
テレビ・DVDの視聴時間を合わせると、
1日の接触時間が多い！

○平日の睡眠時間

	6時間未満	6～7時間	7～8時間	8～9時間	(%)
1年	11.8	54.1	31.8	2.4	
2年	12.9	52.9	28.2	5.9	
3年	15.6	48.4	34.4	1.6	

・H27年度 睡眠時間

	6時間未満	6～7時間
現2年	11.9	53.6
現3年	9.4	60.9



○睡眠不足の理由

	なんとなく夜更かし	宿題や勉強で寝る時間が遅い	帰宅時間が遅い	テレビやビデオを見ている	ラジオを聞いている	携帯端末でゲーム	電話・メール・LINE	眠れない	家族の寝る時間が遅い	その他	(%)
1年	22.1	13.2	7.4	5.9	0.0	7.4	14.7	17.6	4.4	7.4	
2年	22.1	3.9	6.5	10.4	1.3	10.4	14.3	24.7	1.3	5.2	
3年	23.1	10.3	5.1	10.3	0.0	12.8	7.7	23.1	5.1	2.6	

※「なんとなく夜更かし」「眠れない」と答えた生徒は、携帯電話やスマホの使用時間は
 どうですか？だらだらと使用していませんか？

夏季休業が始まります。休業中でも、ふだんと同じ生活リズムで過ごすように心がけてください。起床時刻と就寝時刻を固定することがポイントです。1日をスマホやネットでだらだらと過ごすのではなく、メリハリのある生活を送り、2学期にスムーズに移行できるようにしましょう。

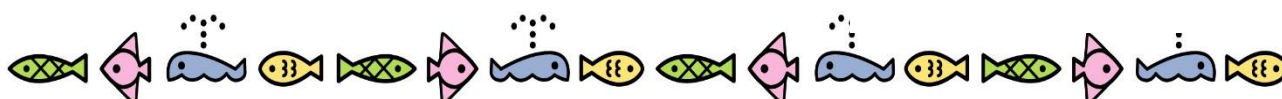
～ 保護者の皆様へ ～

◎ 定期健康診断の結果を確認していただき、ご不明な点等がありましたら保健室にお尋ねください。
 治療や相談の必要な方はなるべく早く受診されますようお願いいたします。

なお、受診されましたら、結果を担任まで返していただきますようお願いいたします。

◎ 暑い時です。登校する際には、熱中症予防のために随時水分補給が出来ますよう飲み物を持たせてください。合わせて、十分な睡眠時間（7時間程度）の確保、毎日の朝食摂取（3品以上）も心がけてください。

裏面へつづく →



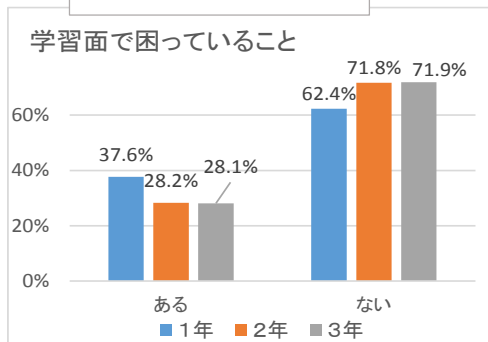
メンタル面・困り感は？・・・

《1年》

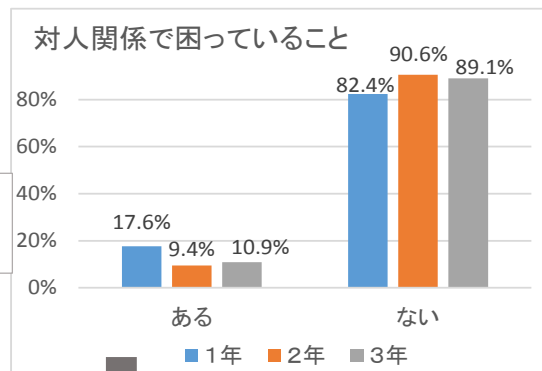
- ・対人関係で、「気持ちの切り替え」に困難を感じている生徒が他学年より多い。
- ・学習面での困り感がある、と回答した生徒は他学年より多い。特に、聞き間違い・聞きもらし、計算・暗算が多い。

⇒高校生活が始まり、気持ちの不安定さがあったり、
中学までの学習活動とのギャップを感じたり、
新しい対人関係に慣れていない等によると考えられる。

○学習面の困り感



○対人関係の困り感



	「対人関係で困っていること」の内訳 (人数)						
	笑いのずれ	からかい	友達いない	友達づきあい	予定変更による混乱	気持ちの切り替え	友達と協力
1年	0	1	2	4	4	12	1
2年	1	0	0	4	1	3	0
3年	1	0	0	2	1	3	2

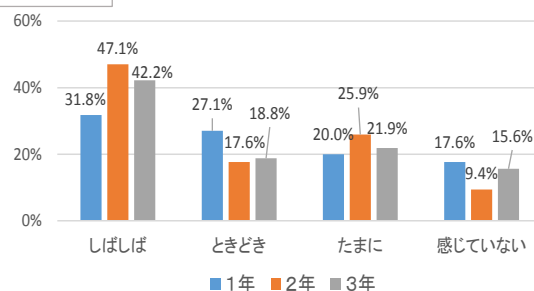
	「学習面で困っていること」の内訳 (人数)							その他
	聞き間違い	指示がわからない	文章読み	書字	計算、暗算	図絵を描く、書写	ノート遅い	
1年	11	2	5	1	16	4	5	やる気、集中力継続、覚えが悪い、理解が遅い
2年	6	0	0	0	10	2	7	やる気、家で勉強できない、すぐ忘れる、説明が耳に入らない、ホワイトボードの字が小さい
3年	7	4	4	0	5	2	5	進むのが早い、指示が早くついていけない、すぐ忘れる

《2年》

- ・「将来やってみたいことがある」と感じている生徒は全学年でもっとも多い。
 - ・「対人関係」、「日常生活」、「悩みごと」などの困り感が、いずれも他学年より少ない。
- ⇒肯定的・プラスの考えを持っている生徒が多い傾向がある。将来やってみたいことが全くない生徒は少なく、多くが何らかの進路希望を持っている。

○将来のこと

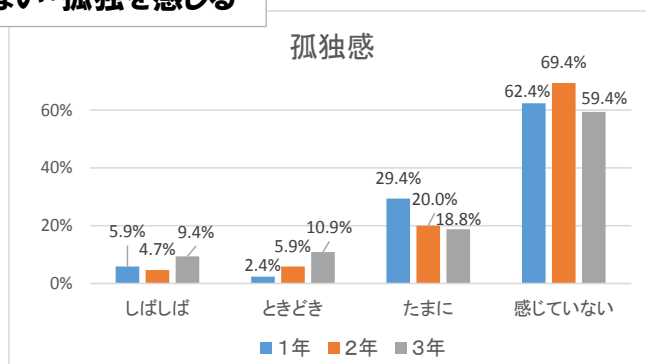
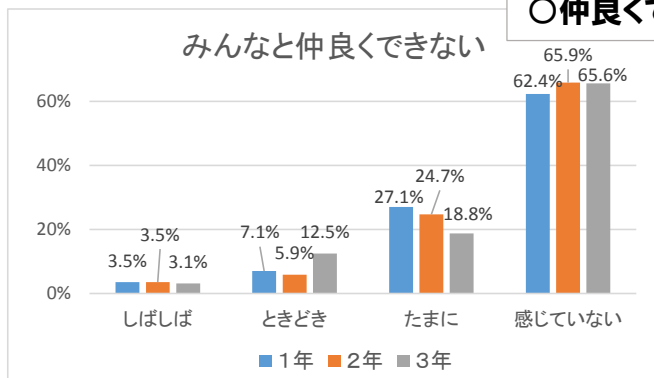
将来やってみたいことがある



《3年》

- ・「みんなと仲良くできない」、「孤立感を覚えることがある」の回答が他学年よりやや多い。
 - ・他学年より、圧倒的に「将来」や「進路」に関する悩みが多い。
- ⇒人との関わりに苦手意識を持っているが、うまく人間関係を築きたいと願っている様子が感じられる。また、社会的自立という発達段階に応じ、悩み＝将来を考える前向きな姿である。

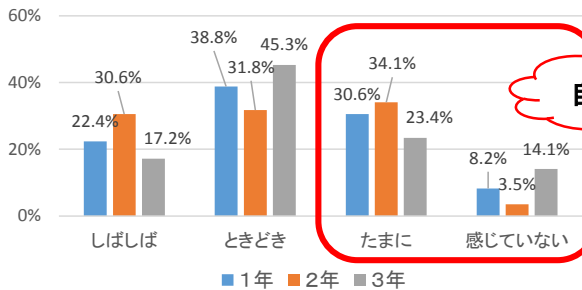
○仲良くできない・孤独を感じる



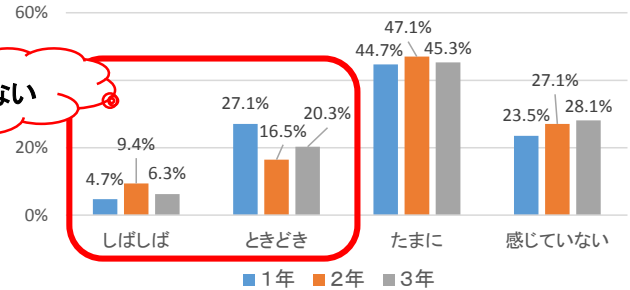
《全体》

○自己肯定感や自信

やればできると思う



何をやってもうまくいかない

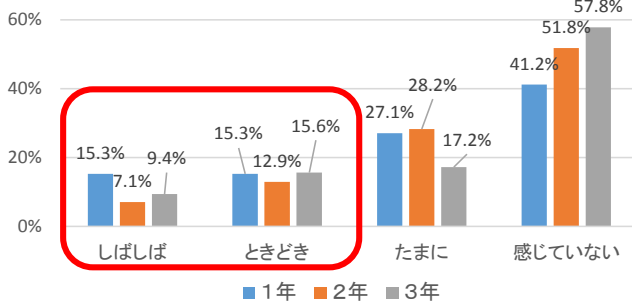


自信がない

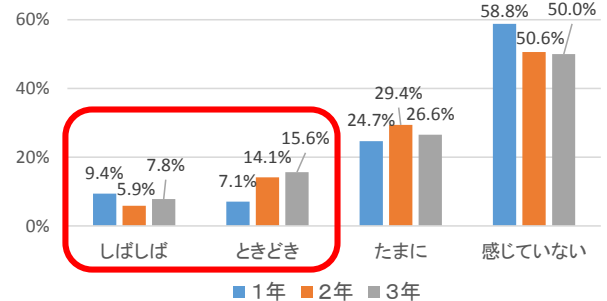
- 「やればできる」と感じている生徒は、各学年とも6割強いる一方で、感じていない生徒が4割弱。また、「何をやってもうまくいかない」と感じている生徒は3割前後。

○感情の不安定さ

急に怒ったり泣いたりうれしくなったりする



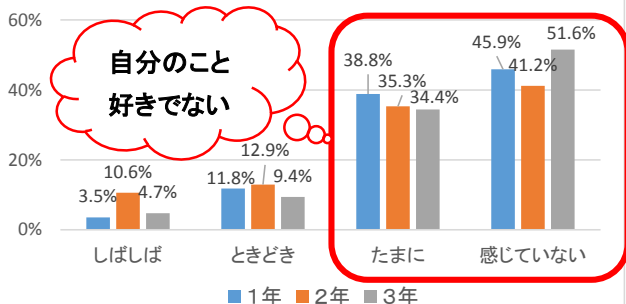
ちょっとしたことでかっとなる



- 「急におこったり、泣いたり、うれしくなったりする」は1年30.6%、2年20.0%、3年25.0%、「ちょっとしたことでかっとなる」は1年16.5%、2年20.0%、3年23.4%である。

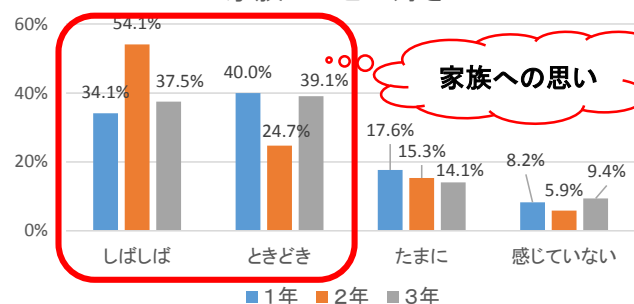
○自分のこと・家族のこと

自分のことが好き



自分のこと好きでない

家族のことが好き



家族への思い

- 「自分のことは好きではない」生徒が全体で8割程度と多い一方、「家族のことは好き」だと75%前後が回答。「気軽に相談できる人」も、学校や他校の友人に次いで、母、父、きょうだいが多く。

保護者の皆様へ ～夏休みはお子さんとたくさん語り合う良い機会です！～

アンケート結果では、自分に自信が持てない生徒が比較的多くみられました。一方、家族をととても大切に思っている生徒が多いことがわかりました。また、感情の不安定さのある生徒は各学年一定数(2～3割)いるものの、学習や対人関係などに困っていると回答した生徒は多くありませんでした。この理由としては、自身の困り感を意識していなかったり、学習内容や学習環境、友人や教員との日々関わりの中で、わかる、楽しい、頑張っていると感じていることなどが考えられます。夏休み、お子さんは時間的にゆとりがある時期です。どうぞご家庭で、普段より多くの語らいの時間を持っていただきたいと思います。