



保健室だより

令和3年8月25日（水）
鳥取湖陵高等学校 保健室

デルタ株感染嚴重 警戒レベル!! (全県)

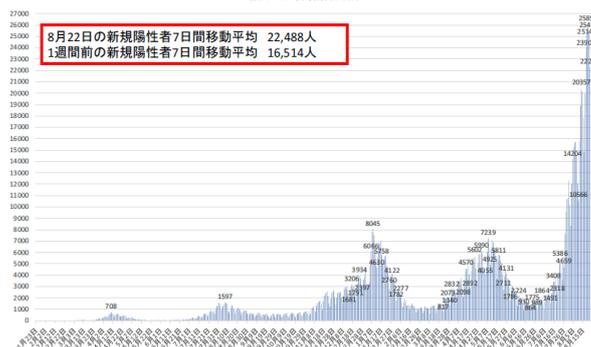
国内に感染力の強いデルタ株が蔓延して、全国的に感染者が激増し、今までの感染者数と比べ物にならない第5波の状況となっています。

県内も累計陽性者数が1,000人を超え、東部では連日10人前後の陽性者が報告されています。

新型コロナウイルス感染症の国内発生動向

報告日別新規陽性者数

令和3年8月22日24時時点



さあ、2学期が始まりました

=生活習慣を整えて、朝食を毎日食べて、
充実した2学期を過ごしましょう=

= 朝食と体内時計 =

人間は体内時計を持っていると言われますが、地球の自転1周（1日）の長さより20分長いと言わ



れています。ということは、放っておくと次第に夜型になってしまうということです。夜型化せず朝スッキリ起きるために必要なのが、朝の光です。

朝起きて光を見ると、脳の視床下部にある視交叉上核という部分に眼からの光刺激が伝わります。ただ、眼から入った光刺激はすぐには足の先や頭までは伝わりません。朝の光+朝食で体内時計を地球の自転時計に合わせることができるのです。

=朝食を抜くことのデメリット=

朝食を抜くと体内時計がリセットされないために、体を目覚めさせる機能がうまく働かなくなります。すると脳も働かず、腸の運動も起こらないために便秘を起こしやすくなります。また、午前中に体温もあまり上がりません。体温が上がらないと運動や日常の動作がおっくうになるだけでなく、代謝が悪くなり肥満を招きます。

= 良い朝食を選ぶためには =

効率を考えて朝食を摂るのであれば、できるだけ主食と主菜、副菜が揃うように考えましょう。主食はご飯やおにぎり、主菜は卵や魚の水煮缶、納豆、ヨーグルトといった乳製品などのたんぱく質を十分に摂ると、筋肉や骨作りに有効です。副菜は野菜類を摂ることで、代謝に必要なビタミンやミネラルが補給されて、脳機能や筋肉運動などのあらゆる面で、活動しやすい環境が整います。

脳は、ブドウ糖のみエネルギーとして使うことができます。朝食を食べてしっかり糖質を摂取し、一日をスタートしましょう。



欠席率・遅刻者数の増加! なぜでしょう?

鳥取湖陵高等学校に勤務して今年で5年目を迎えます。保健室では日々皆さんの健康観察を行い、健康状態を毎月集計しています。

その一つの指標として、欠席率と遅刻者数を見ているのですが、一学期の結果を見て危機感を感じています。5年前から少しずつ減少していた欠席率が本年度増加に転じているのです。

また、遅刻者数も過去5年間で一番多い人数になっています。(H30年度と比べて生徒数が約60人少ないのですが。)中には体調不良のために通院等による欠席や遅刻がやむを得ない人もありますが、大半は防ぐことができる欠席や遅刻のようです。

なぜ欠席や遅刻をする人が多くなっているのでしょうか?

保健室では、原因の一つとして生活習慣の乱れがあるのではと考えています。就寝時刻が遅いために朝起きるのが遅くなり、ギリギリに家を出る生活になっている人が多いのではないのでしょうか…。一学期、始業のチャイムギリギリに教室に走り込んでいる人が何人もいました。

朝時間ギリギリで、バタバタした生活になると、心に余裕がない状態で一日をスタートすることになります。『毎日決まった時間に寝て朝スッキリ目覚め、ゆっくり朝食を食べて準備をし、余裕を持って家を出る。』こうした生活をする事で、生活に心に余裕が生まれます。

さあ、生活習慣を整えて、余裕のある2学期を過ごすように努力しましょう。

鳥取湖陵高校のみなさんは、『やればできる子!!』なのでから…。



欠席率の推移 (令和3年7月21日現在) 昨年度を上回った月

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	年間
欠席率(R3)	0.59	1.0	1.28	1.66	0	0	0	0	0	0	0	0	0
欠席率(R2)	0.68	0.47	1.12	1.62	2.4	2.1	1.94	2.31	2.46	1.98	1.03	1.72	1.61
欠席率(R1)	0.63	1.1	1.21	1.22	1.2	1.84	2.11	2.61	2.88	2.05	0.99	0.69	1.65
欠席率(H30)	1.23	2.08	1.86	1.52	2.69	1.82	2.06	2.03	2.01	3.28	1.54	1.84	1.96
欠席率(H29)	1.1	1.46	1.1	1.9	2.57	2.37	2.31	2.47	2.65	4.44	2.3	2.51	2.21

遅刻者数の推移

【R3年度】

生徒数 474人

学年/月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計	通院・体調不良による遅刻を除く
1年	7	25	70	45	0	0	0	0	0	0	0	0	147	123
2年	22	32	88	55	0	0	0	0	0	0	0	0	197	166
3年	40	34	46	36	0	0	0	0	0	0	0	0	156	138
合計	69	91	204	136	0	0	0	0	0	0	0	0	500	427
	1学期計			500	2学期計			0	3学期計			0		

保健委員会制作動画

保健委員会の「新型コロナウイルス感染症予防」の動画を見ていただけましたか?



今月もQRコードを添付していますので、ぜひご覧ください。

また、YouTubeの鳥取湖陵高校チャンネルに投稿していますので、こちらもご覧ください。