



保健室だより

令和3年12月1日(水)
鳥取湖陵高等学校 保健室



生活習慣に関するアドバイス テーマ『睡眠』

10月29日(金)のLHRで、保健委員会が「生活習慣に関するアンケート」結果から見える鳥取湖陵高校生の課題についてアドバイスをを行いました。生活習慣を見直すヒントになりましたか？

ワンポイントずつ復習を兼ねて掲載していきます。
自分の生活習慣を考えるヒントにしてください。

今月のテーマは『睡眠について』です。

【保健委員からのメッセージ】

本校生徒の平日の就寝時刻と起床時刻について、グラフ1を見てください。就寝時刻は23時～24時が一番多く、次に24時～1時が多く、その次に1時以降でした。

起床時刻は6時～7時が一番多く、次に7時～8時、その次に6時以前、という結果になっています。

全体的に皆さんが遅刻しない時間に起床できているのはいい傾向だと思いますが、朝の目覚めがすっきりしない人は、もう少し就寝時間を早めて睡眠時間をしっかり取るようにしてみるのもいいかもしれません。

【保健委員からのメッセージ】

次に、休日の睡眠についてです。グラフ2を見てください。休日前、金、土曜日の就寝時刻は1時以降が一番多く、次に24～1時、その次に23時～24時が多いという結果になっています。また、休日の起床時間は8時～9時が一番多く、次に9時～10時、その次に10時～12時となっています。

平日と比べて就寝起床ともに時間が遅くなっている傾向がみられます。

休日で生活リズムが崩れてしまうと月曜日が疲れやすい原因になってしまいます。休日でも平日とほぼ変わらない生活リズムで過ごしましょう。

生活習慣の乱れは免疫力低下につながります。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザを予防するためには、体の免疫力を下げないことが重要です。

生活習慣に関するアンケート 結果と考察について

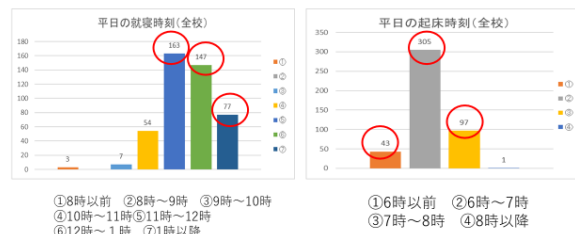
＝アンケート実施：令和3年9月10日(金)＝



鳥取湖陵高校
保健委員会

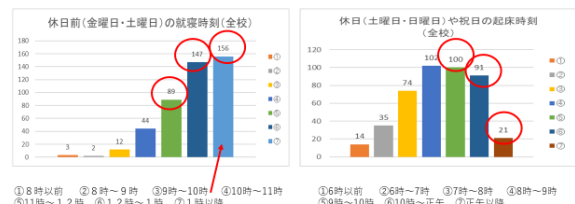
平日の睡眠について

グラフ 1



休日の睡眠について

グラフ 2



恋愛関係 あなたはどっち派？

～たまごの形で考えてみよう～

毎年1年生を対象にした性に関する指導 LHR は「デート DV について」学習しています。講師を派遣していただいています鳥取県福祉相談センターから掲示物の提供を受け、2学期終業日まで保健室前に掲載しています。

掲示物は、お付き合いをしている2人の関係はデート DV になる関係なのか、そうではない関係なのかが分かる掲示内容になっています。

スクランブルエッグ派「2人は1つタイプ」 or 目玉焼き派「2人は2人」タイプ あなたはどっち？
保健室前の掲示物でチェックしてみましょう。チェックしたらシールを貼ってくださいね。



トイレの手洗いが自動水栓化になりました

新型コロナウイルス感染症対策として、全県立学校のトイレの手洗いが自動水栓化になりました。蛇口に手を差し出すと水が自動で出ること、石けんで洗った後どこにも触れることなく手洗いを完了できます。

新型コロナウイルス感染症の新たなウイルス(オミクロン株)に対して、世界中で危機感が持たれ始めており、第6波に向けた感染予防対策として『手洗い』が大切になります。食べる前、トイレから出た後、外から帰った時等、きれいに手を洗いハンカチで拭く習慣を身に付けましょう。



性に関する指導 LHR を行いました & 12月1日は『世界エイズデー』です

11月12日(金)のLHRは、担任 or 副担任による「性に関する指導」を行いました。学年の課題に合った内容で、クラスの実態に即した教材を用いて、それぞれの先生方が工夫を凝らした授業を行っていただきました。



2年情報科学科の授業では、7月に全校生徒対象に実施した「性に関するアンケート」結果を用いて、人工妊娠中絶に対する意識調査の結果「女性の意思を尊重すべき」に注目して、「それって女子を尊重していることなのだろうか？」と投げかけ、生徒からは「それって丸投げってことかな？」と発言がある等、生徒一人一人の意識に迫る授業を展開されました。

授業の最後に、保健委員会の生徒が『世界エイズデー』のPRを行いました。鳥取市保健所から提供いただいたリーフレットを全員に配布し、リーフレットを見ながらエイズについて、HIVとは、検査はどこでできるのか等の紹介を行いました。

