



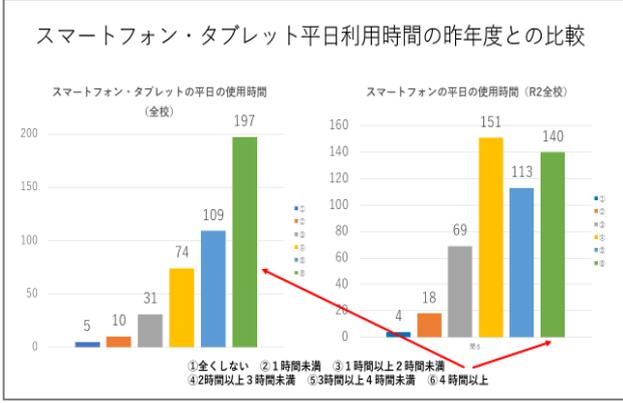
保健室だより

令和4年1月19日（水）
鳥取湖陵高等学校 保健室

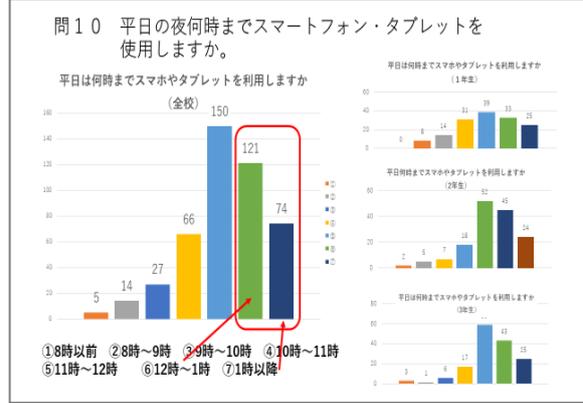
生活習慣に関するアドバイス テーマ『スマートフォン・タブレットの利用の仕方』

11月の保健室だよりで、平日の就寝時刻が23時～24時の人が一番多いという結果を報告しました。下記のグラフは本校生徒のスマートフォンとタブレットの利用時間を示したものです。就寝時刻が遅く、睡眠時間が短くなっているのは、スマートフォンやタブレットの利用の仕方が原因になっていませんか？

グラフ 1



グラフ 2



【保健委員からのメッセージ】

グラフ1は、スマートフォン・タブレットの使用時間の昨年度と今年度を比較したものです。昨年は2時間以上3時間未満利用している生徒が最も多かったですが、今年は4時間以上利用している生徒が一番多いという結果になりました。

昨年に比べて今年は、利用時間が全体的に増えています。

皆さんは平日どのくらい勉強していますか？中学校よりも勉強量が減っていませんか？どうしても勉強にやる気が出ない、そんな日は、こんな勉強法を試してみるのはいかがでしょうか。その勉強法は、音読勉強法というものです。学習内容を声に出すことで脳が刺激されて「よし、やろう！」という気持ちになります。

【保健委員からのメッセージ】

グラフ2は、平日のスマートフォンとタブレットの使用時間です。生徒の約半数が12時以降もスマートフォン・タブレットを使用しています。

夜遅くまでの使用は次の日眠くなったり、体調不良につながったりします。

3年間の貴重な高校生活を謳歌（おうか）するためにも、夜はしっかり寝ましょう。

学校保健委員会を開催しました

12月22日(水)午後1時30分~2時30分に会議室で、本年度の学校保健委員会を開催しました。学校医の小濱先生、学校歯科



保健委員会活動報告の様子

医の縄田先生、学校薬剤師の徳吉先生にご参加いただき、5名のPTA役員の皆様、生徒保健委員会代表4名、教職員11名の計23名で協議を行いました。

前半は、本校生徒の健康状態の報告と、保健委員会の活動報告を行い、後半はテーマを「遅刻をしない

グループワークの様子



ための方策を出し合う」として、グループワークを行い、今後の学校保健活動のヒントになる意見をたくさんいただきました。グループワークで作成した模造紙は保健室前に掲示しますので見てください。3学期は『絶対に遅刻をしない生活』を心がけましょう。

グループワークで出た意見を一部紹介します。



基本的な生活習慣の確立

<早寝>

- ・ 早く寝る
- ・ 早寝早起きをして朝余裕をもって出かける
- ・ スマホの利用を減らす → スマホからの独立
- ・ 7~8時間睡眠を取るように寝る時間を決める

<早起き>

- ・ 毎日起床する時間を決める
- ・ 家を出る時刻を決めて、どんなことがあっても守る
- ・ 早く起きるために早く寝る → 余裕のある朝の時間をつくる

<スマホ使用の時間を決める>

- ・ 夜遅くまでテレビやゲームをしない
- ・ 寝つきが悪くなるため、寝る前にスマホやゲームはしない

遅刻をしない生活の素晴らしさを共有する

- ・ 遅刻は絶対にしないという思いを学校全体の思いにする。
- ・ 遅刻は社会人として一番してはいけない事であるため、今から遅刻をしない生活をする。

ペナルティーを設ける

- ・ ペナルティーを設けることで生徒の意識を締める。
- ・ 遅刻をした者は反省文を書く理由によって先生が判断する

遅刻をしないための方策

クラスごとに「遅刻0日」の日数を記録する

- ・ クラスごとに遅刻0日の日数を記録しグラフにして見えるところに掲示する。

意識改革

- ・ 意識の啓発。遅刻は不利益となることの確認。
- ・ “慣れ”をやめる
- ・ 社会で通用する人間を目指す(それでは通用しないよ)

意識する

- ・ 遅刻が習慣化したらどんな悪影響があるか考える
- ・ 自分自身で遅刻を絶対しない!!という意識を持つ
- ・ 学校生活に目標を持つ
- ・ 自分でルールを作って記録する
- ・ 遅刻することのデメリットを理解する
- ・ 早起きしたり早く学校に来たりする目的や目標を見つける
- ・ 始業前に楽しみを作る

前日に準備

- ・ 前日に準備をすませる
- ・ 「翌日の準備をしてから眠る」その分朝の時間が節約できる。
- ・ 明日の交通手段などを考えながら早く寝よう心がける
- ・ 学校に着く時間を、10分前を目標に行動する

