



保健室だより

令和7年2月25日（火）
鳥取湖陵高等学校保健室

治療が必要な人は今年度中に受診してください

下の表は、各クラスの受診が必要な人数と、（ ）はその内受診済みの人数です。
受診が必要な人で、まだ受診できていない人は今年度中に受診しましょう。受診が終わった人は受診済みの用紙を保健室に提出してください。

3年生にとって無料で受診できるのは3月31日までです。早急に治療を完了するようにしましょう。

【人数は令和7年1月25日現在】

	食品システム科		緑地デザイン科		電子機械科		人間環境科		情報科学科		総計	
	歯科	眼科	歯科	眼科	歯科	眼科	歯科	眼科	歯科	眼科	歯科	眼科
1年	2(2)	14(7)	2(2)	3(2)	1(0)	8(2)	2(2)	8(3)	3(0)	7(1)	10(6)	40(15)
2年	14(9)	12(3)	8(4)	9(5)	9(7)	4(2)	9(5)	8(6)	10(8)	10(3)	50(33)	43(19)
3年	10(3)	5(2)	6(4)	9(4)	13(6)	10(4)	9(5)	10(3)	17(7)	14(5)	55(25)	48(18)



3月9日（日）はサンキューの日です。
「ありがとう」って、なかなか言えない人に、でもいつもお世話になっているあの人に、心を込めて「ありがとう」って伝えてみるのもいいですね。



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

高校での3年間を振り返って、元気に過ごせた3年間だったでしょうか？

保健室からは、“**早起きは3文の徳**”ということわざを贈ります。朝早く起きると健康によく、また、早く起きて働く人は仕事もはかどり成果が上がるという意味です。

健康の秘訣「快眠、快食、快便」は早起きがポイントです！

3 学期は 4 月から始まる新年度の準備期間です

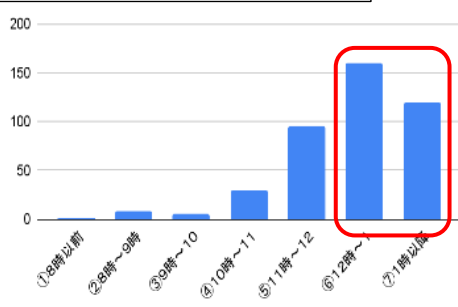
「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る。」と言われています。これは、正月から3月までは行事が多く、あっという間に過ぎてしまうことを表現しています。言葉の通りもう2月も下旬で、後1か月とちよつとで新年度がスタートします。

新年度のスタートに向けて今始めないといけないことは、生活習慣を固定化することです。生活習慣の固定化のポイントはいつも伝えている下記の2点です。

- 1 平日の起床時刻と休日の起床時刻の差を2時間以内にする。
- 2 就寝時刻は毎日同じにする。ただし、夜 12 時までに寝る。

2月は祝日があったり、3月は高校入試や春休みがあったりと、休みが多くなります。学校がある日はきまりの良い生活ができますが、休みの日は生活リズムが崩れがちになります。

グラフ 1) 休前日の就寝時刻



左のグラフは、令和6年9月に全校生徒対象に実施した「生活習慣に関するアンケート」の結果です。

グラフ1)は休前日の就寝時刻です。□は0時以降に就寝すると回答した人で、280人(66.5%)います。

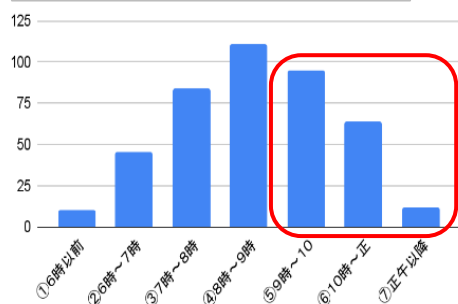
グラフ2)は休日や祝日の起床時刻です。□は朝9時以降に起床すると回答した人で、171人(40.6%)います。

あなたの就寝時刻と起床時刻はどうですか？

自分の就寝時刻や起床時刻が□にある人は、生活習慣の見直しが必要です。

新年度に向けて準備をスタートしましょう。

グラフ 2) 休日や祝日の起床時刻



本年度の「生活習慣に関するアンケート」結果より

【保健委員会の発表より一部抜粋】

平日の就寝時刻と比べると休前日は全体的に遅く寝る人が多い傾向にあります。次の日が休みだと、遅くまで起きていても次の日にゆっくり遅くまで寝ていられるという意識から、生活習慣の乱れになるのだと思います。

1年を通して、今日の内に寝るという就寝時刻を固定化しましょう。土日は例外というのはなしです。