

教室掲示用

# 保健室だより

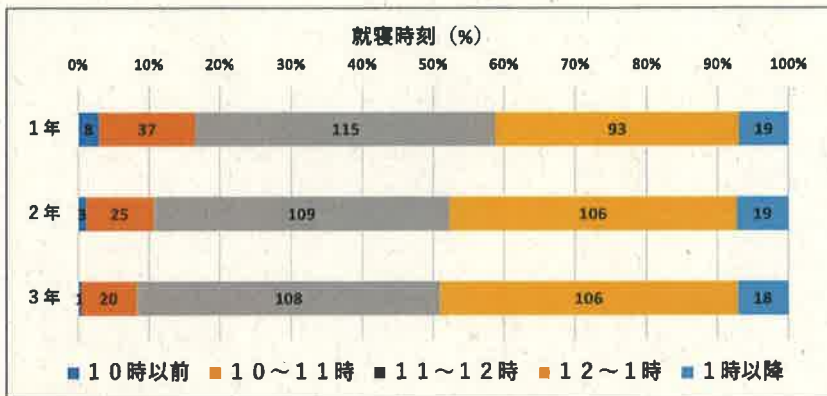
令和6年6月10日  
鳥取東高等学校  
保健室

## 生活習慣を見直そう!



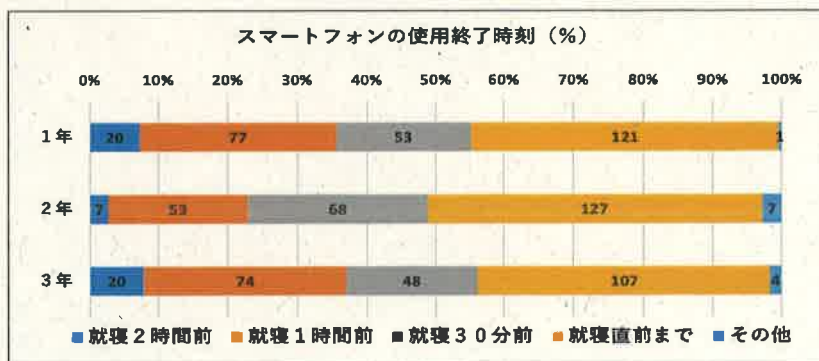
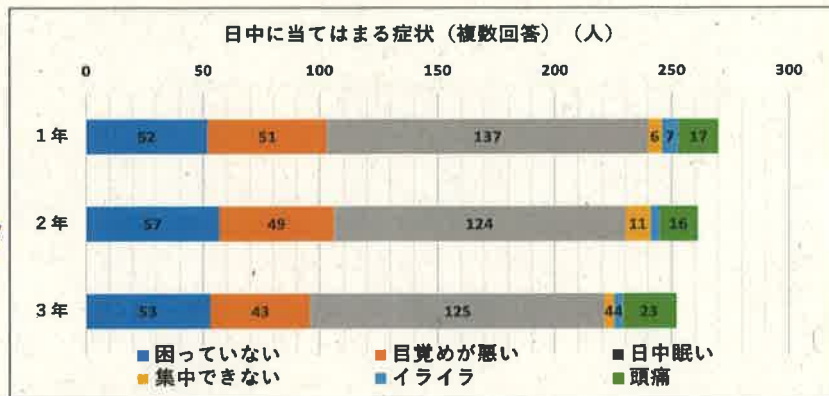
6月11日(火)に今年度1回目の「生活習慣に関するアンケート」を実施します(^-^)  
昨年度(6月)の結果について保健委員会で分析したので、自分の生活習慣を見直すきっかけにしてほしいと思います。(学年は昨年度のものです。)

生活習慣を整えて、みんなで元気に学校生活を送りましょう!



学年が上がるにつれて日付けが変わるまでに寝ていない人が増えているようです。やる事が多く、忙しくても日付けが変わるまでには、寝よう!睡眠をとることで、作業効率も上がってくると思います!

どの学年も、学年の半数近くの人たちが日中に眠い症状があると答えています。十分な睡眠時間を確保し、バも体もスッキリさせていきましょう!!



就寝直前までスマートフォンを使用していると、寝つきや目覚めが悪くなってしまうので気を付けましょう!