



# 保健室だより

令和6年11月18日  
鳥取東高等学校  
保健室



少しずつ寒くなり、インフルエンザ等の感染症の流行が懸念される季節を迎えました。

特に3年生は、これから受験等の大切な時期を迎えます。自分だけでなく、周囲の人の健康も守るため、十分な睡眠やバランスの良い食事、手洗い、換気など感染症対策の徹底を引き続きお願いします。



## 性と人権を考える講演会を実施しました

任意団体ゆるしか代表の田中或さんを講師にお招きし、人権部と協力し講演会を開催しました。性的マイノリティの理解や思いやりをもった人間関係のあり方など、幅広くお話いただきました。

生徒にとって、「性」について様々な角度から考えるよい機会となったと思います。

日時：令和6年11月6日（水） 7限

対象：1年生



## 生活習慣について考えてみましょう

11月19日（火）のSHR時に、本年度第2回の「生活習慣アンケート」を実施します。このアンケートは、本校生徒の生活実態の傾向を把握するだけでなく、生徒一人ひとりが早寝、早起き、朝ご飯などの自分の生活実態を見つめるとともに、睡眠時間を確保するなど、心や体の調子を自らが整える意識をもち、行動できるようになることを目的に実施しています。

本校生徒は、部活や勉強など、日々忙しい毎日を送っています。事実、朝から睡眠不足等の理由で保健室を利用する生徒も珍しくありません。

「三兎を追う」ためには健康が第一。一日の時間配分を工夫し、部活や勉強に意欲的に取り組んでもらえるよう、保健室もサポートしていきたいと考えています。

※このアンケート結果は匿名で扱われます。	
1. 起床の時刻は？	① 5時以前 ② 5時～5時15分 ③ 5時15分～5時30分 ④ 5時30分～5時45分 ⑤ 5時45分～6時 ⑥ 6時～6時15分 ⑦ 6時15分～6時30分 ⑧ 6時30分～6時45分 ⑨ 6時45分～7時 ⑩ 7時～7時15分 ⑪ 7時15分～7時30分 ⑫ 7時30分～7時45分 ⑬ 7時45分～8時 ⑭ 8時～8時15分 ⑮ 8時15分～8時30分 ⑯ 8時30分～8時45分 ⑰ 8時45分～9時 ⑱ 9時～9時15分 ⑲ 9時15分～9時30分 ⑳ 9時30分～9時45分 ㉑ 9時45分～10時 ㉒ 10時～10時15分 ㉓ 10時15分～10時30分 ㉔ 10時30分～10時45分 ㉕ 10時45分～11時 ㉖ 11時～11時15分 ㉗ 11時15分～11時30分 ㉘ 11時30分～11時45分 ㉙ 11時45分～12時 ㉚ その他
2. 起床の時刻に遅れる原因は？	① 寝不足 ② 寝不足以外の理由 ③ その他
3. 起床の時刻が遅れる原因は？	① 寝不足 ② 寝不足以外の理由 ③ その他
4. 起床の時刻が遅れる原因は？	① 寝不足 ② 寝不足以外の理由 ③ その他
5. 起床の時刻が遅れる原因は？	① 寝不足 ② 寝不足以外の理由 ③ その他
6. 起床の時刻が遅れる原因は？	① 寝不足 ② 寝不足以外の理由 ③ その他
7. 起床の時刻が遅れる原因は？	① 寝不足 ② 寝不足以外の理由 ③ その他
8. 起床の時刻が遅れる原因は？	① 寝不足 ② 寝不足以外の理由 ③ その他
9. 起床の時刻が遅れる原因は？	① 寝不足 ② 寝不足以外の理由 ③ その他
10. ストレスや不安を感じたことは？	① 感じた ② 感じない
11. 生活習慣アンケートの結果は？	① 生活習慣が改善された ② 生活習慣が改善されなかった ③ その他
12. ストレスや不安を感じた理由は何ですか？	① 勉強 ② 部活 ③ 友達関係 ④ 家庭関係 ⑤ その他