



保健室だより

令和7年12月12日
鳥取東高等学校
保健室

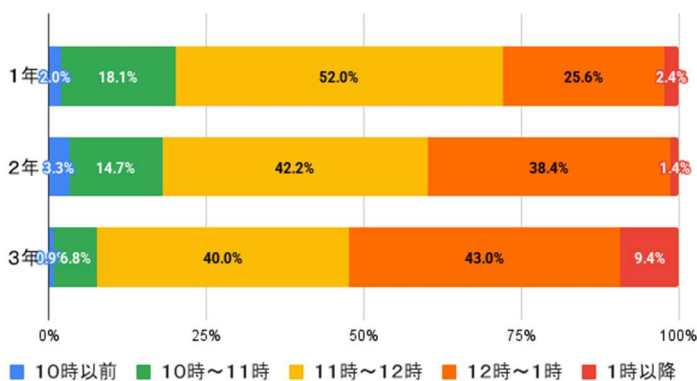


12月に入り、冬らしい寒さになってきました。感染症も流行しています。暖房をつけているとつい換気を忘れがちですが、各クラスに配布した「換気棒」も利用しながら意識していきましょう。

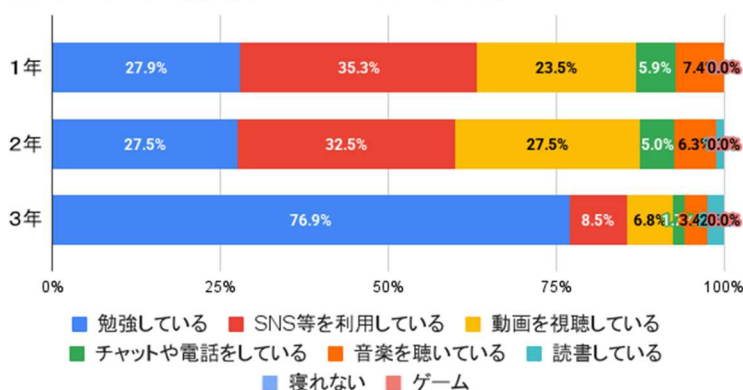
また、感染症を予防するためには、日頃の生活習慣を整えることも重要です。11月に実施した「第2回生活習慣アンケートの結果」を一部掲載しています。1・2年生で、SNSや動画視聴を理由に就寝時刻が遅くなっているという傾向がうかがえました。勉強や部活など日々忙しい中ですが、少しでも睡眠時間を確保し、バランスのとれた食事を心がけるなど、健康な体づくりを心がけてみましょう。

〈第2回生活習慣アンケート結果〉(※抜粋)

【学年比較2学期】質問1 何時ごろ寝ていますか？



【学年比較2学期】質問2 12時以降に寝る理由



エイズキャンペーン

12月1日の「世界エイズデー」にあわせ、12月5日のSHR時に各教室で鳥取市保健所からの啓発物を配布し、保健委員による説明を行いました。HIVウイルスは感染力が弱く、普段の学校生活の中で感染する心配はありません。この機会をとおして、エイズについて正しく学び、差別や偏見のない社会の実現に向けて理解が得られることを願っています。



【図書館の展示の様子】

