

保健便り

令和2年10月
鳥取工業高等学校 保健室

生活習慣を見直そう！

生活実態調査の一部を抜粋しました。
自分自身の生活を振り返るきっかけにしましょう。

【平日の就寝時刻は何時頃ですか】

- ① 22時以前 ② 22時～23時 ③ 23時～24時
④ 24時～1時 ⑤ 1時～2時 ⑥ 2時以降



- ・24時以降に就寝する生徒が全体の44.3%と半数近くを占めています。
- ・2年生では2時以降と回答した生徒が9.6%と他学年と比較して多いことが分かりました。

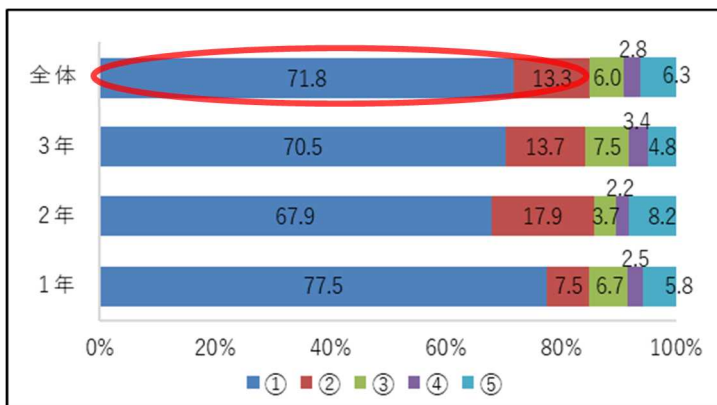
◎睡眠不足は実習や部活動での事故やケガを招く恐れもあります。
◎健康の保持増進と授業への集中力持続のためにも十分な睡眠時間を確保しましょう。

- ・毎日朝食を摂取している生徒は全体の71.8%で、5～6日と回答した生徒と合わせても85.1%でした。

◎朝食を抜くと脳や神経の働きが低下し、午前中ぼんやりとしてしまいます。朝食は体内リズムと生活リズムのずれを調整する役目もあるので、毎日必ず食べるようにしましょう。

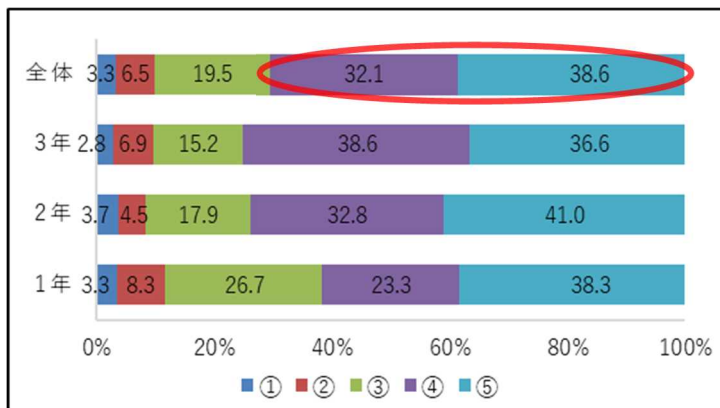
【週に何日朝ごはんを食べていますか】

- ① 毎日 ② 5～6日 ③ 3～4日
④ 1～2日 ⑤ 食べない



【1日のTVゲーム、携帯ゲーム、PCゲームの時間】

- ① しない ② 1時間未満 ③ 1～2時間
④ 2～3時間 ⑤ 3時間以上



- ・全体の70.7%の生徒が1日のうち2時間以上ゲームをしており、これは昨年度62.9%と比較し、大きく上回っています。

◎今年は特に家での生活が余儀なくされ、スマホやゲームに触れる時間も長くなっています。
1日の使用時間を決め、依存しないよう注意しましょう。