



○新型コロナ警戒事態宣言が令和3年5月31日まで発令されています。県内でも感染力が高い変異株が猛威を振るっています。注意レベルを一段とあげていきましょう。

※PCR検査を受けられる場合は、平日はもちろんのこと、休日の場合も必ず学校へ連絡（検査結果の報告を含む）をしていただきますよう、引き続きお願いします。

基本的な感染症対策 = 万事徹底を！

◆マスクを着用し、「密閉」「密集」「密接」を避けましょう！

- ・「密閉」「密集」「密接」は一つでも感染例があります。一つでも密を避けるようにしましょう。
- ・人と人との感染防止距離を取りましょう。
- ・距離が取れない場合は屋外も含め短時間でも会話時にはマスクを着用しましょう。
- ・教室等こまめな換気の実施を徹底し、共有部分（ドアノブ、手すり、スイッチ）の消毒をしましょう。
- ・帰宅後や何かを口に入れる前後、トイレ使用後は入念に都度都度手洗いをしましょう。
- ・家族以外との会食を控え、体調に違和感がある場合は会食を避けましょう。
- ・リスクの高い高齢者、基礎疾患のある方や妊婦と会われる際は、特に注意しましょう。
- ・日々の健康観察を徹底しましょう。引用：「県内の児童生徒・保護者・学校関係者の皆さまへ」鳥取県教育委員会事務局 体育保健課

保健委員会が、5月10日と11日に各教室で感染症予防について啓発を行いました。全国の集団感染の事例をもとに、特に昼食時や休憩時間など気の緩みやすい時間の感染症対策について徹底を呼びかけました。

（下：発表の様子、パワーポイント資料）



基本的な感染症対策＝万事徹底を！

- ◇ 毎朝の検温、健康チェック
- ◇ マスク着用の徹底
- ◇ こまめな手洗い・手指消毒
- ◇ 教室等の換気
- ◇ 密を避ける
- ◆ 昼食時の感染症対策を徹底する

- ・ マスク会食の徹底
(飲食をしている間は、喋らない。マスクを着用して会話をする。)
- ・ 向かい合って食べない。
- ・ 密になっていないか。人と人との距離が近くないか。
- ・ 休憩時間の換気の徹底



また、部活動での感染症対策として、5月10日の昼休憩に部長会を開き、各部で感染症対策を徹底していくことを呼びかけました。部室や更衣室での大人数の使用を避けることや、マスクを外しての会話はしないこと、換気を徹底することや、各部屋に消毒セットを配置し、利用する際は必ず消毒を行うこと等を確認しました。

身体測定結果より

4月に実施した、身体測定結果より、身長・体重の本校の平均値をお知らせします。

	身長(cm)				体重(kg)			
	男子		女子		男子		女子	
	本校	県平均	本校	県平均	本校	県平均	本校	県平均
15歳	168.8	168.4	157.5	157.0	57.0	57.6	51.4	51.0
16歳	170.9	169.3	158.4	157.7	59.4	59.9	51.8	52.9
17歳	172.0	171.1	158.1	157.8	62.7	62.4	51.3	52.4

※ 県平均は、令和元年度学校保健統計調査結果より引用

第一回ライフスタイル自己点検結果

●食事

- ・ほとんどの生徒が朝食・夕食を食べる習慣ができています。
- ・コンビニやファーストフード等で夕食を買って食べている生徒がどの学年でも一定数いるが、栄養のバランスを考えて買っている生徒が少ない。

●睡眠

- ・2・3年生の半数以上の生徒が睡眠6時間未満だった。
- ・約4割の生徒が、自分の睡眠時間が十分ではないと感じている。

●スマホ使用

- ・約4割の生徒が就寝直前までスマホを使用している。
- ・平日2時間以上スマホを娯楽目的で使用している生徒が26.8%(224人)いる。



◆平日の睡眠は何時間ですか。(人)

	1年	2年	3年	計	%
4時間未満	0	3	2	5	0.6%
5時間未満	15	36	37	88	10.7%
6時間未満	70	112	103	285	34.5%
6時間以上	190	125	132	447	54.2%
	275	276	274	825	100.0%

◆普段の睡眠時間は、あなたにとって十分だと思いますか。(人)

	1年	2年	3年	計	%
とても思う	54	36	43	133	15.9%
まあ思う	147	114	124	385	46.2%
あまり思わない	68	102	92	262	31.4%
まったく思わない	11	25	18	54	6.5%
	280	277	277	834	100.0%

◆就寝の何時間前までスマホ等(タブレット端末やPCも含む)を使用していますか。(人)

	1年	2年	3年	計	%
就寝直前まで使用している	96	136	121	353	42.4%
30分～1時間前まで	115	102	111	328	39.4%
1～2時間前まで	49	30	35	114	13.7%
就寝2時間以内には使用しない	18	10	10	38	4.6%
	278	278	277	833	100.0%

◆平日、1日当たりどれくらいの時間、娯楽目的でスマホ等(タブレット端末やPCも含む)を使用しますか。(人)

	1年	2年	3年	計	%
全くしない	6	4	5	15	1.8%
1時間以下	62	73	101	236	28.3%
1～2時間	118	120	121	359	43.0%
2～3時間	62	56	39	157	18.8%
3～4時間	21	13	7	41	4.9%
4時間以上	10	13	3	26	3.1%
	279	279	276	834	100.0%

理想は、部活が終わり、勉強を3時間、睡眠を6時間、その他生活(食事、風呂等)の時間を考慮したうえで、余った時間を趣味や娯楽目的でのスマホ使用に充てること。勉強や睡眠の時間を削ってまでスマホを長時間使用するの、学習及び健康の妨げとなると考えられる。時間を意識した生活を行っていく必要があります。

保健室からつぶやき

○入学、進級から1ヶ月半。そろそろ疲れが出てくるころではないでしょうか。体や心の疲れは誰にでもあります。でも、いつもよりつらいなと思ったら、少し休憩をしてみる、気分転換をする、保健室や相談室を尋ねてみる等、上手に休養をとっていきましょうね。

<お願い>

○スポーツ振興センターの申請を行う場合は、医療機関窓口にて、原則、特別医療受給資格証(子どもの医療費助成)はできるだけ使用されないよう、お願いします。

○5月25～27日は、尿検査の提出日です。よろしくお願いします。

