



既に平常授業も日常的に行われていますが、皆さん生活リズムは大丈夫でしょうか。寝不足で授業中眠たい、身体が重い…なんてことはありませんか。コロナ感染も続いており、これから暑くなると熱中症にも注意が必要です。規則正しい生活をして免疫力低下を防ぎましょう。

新型コロナウイルス感染症について

「防ごう！感染再拡大」重点期間
【R4年5月19日～5月31日の13日間】

GW期間後に、新規陽性者数が高いレベルで推移しており、感染再拡大への警戒が必要です。

レベルを上げた感染防止対策の徹底をお願いします。

基本的な感染防止対策のレベルアップを！

- 飛沫を意識してメリハリのあるマスク着用をしましょう
- こまめに手洗い、消毒、換気などの基本的な感染防止対策を再確認しましょう
- 検温など体調把握に努め、御自身の体調の悪い場合だけでなく、御家族に体調不良者がいる場合は、登校・出勤等は控えましょう

発熱・喉の痛み等の症状が
出たときの相談先

受診相談センター

☎ 0120-567-492 コロナ・至急に 毎日9:00~17:15

(ファクシミリ) 0857-50-1033

(東部地区) ☎ 0857-22-8111 上記以外の時間

(中部地区) ☎ 0858-23-3135

(西部地区) ☎ 0859-31-0029

休日を含め
24時間対応

県外往来された方は無料検査の積極的な活用を！

- 安心して活動するために、積極的に無料検査を受検しましょう(県内75か所に拡大)
- 帰県後1週間は、大人数での会合への出席自粛や混雑した場所、換気の悪い場所など感染リスクの高い場所を避けましょう

鳥取県新型コロナウイルス感染症特設サイトより

感染症対策啓発運動



生徒保健委員会の活動で、感染症対策に関する校内放送を行いました。黙食、手指消毒、手洗いの徹底など、原稿を自分たちで考え、昼食時に呼びかけました。また放送後には音楽を流し、音楽を聴くことで黙食を促しました。

皆さん、これからも校内・校外問わず感染症対策の徹底をお願いします。そして7月にも再度校内放送を行う予定にしていますので、昼食時に流してほしい音楽があれば、ぜひ保健室までお知らせください。

第1回ライフスタイル自己点検結果

アンケートの集計結果をもとに、保健委員も考察し、西高生の健康課題について考えました。

【食事について】

- 多くの生徒が朝食・夕食をとる習慣がついている。
- 夕食は「家族と一緒に同じものを食べる」が昨年より増加している。
- 自分で夕食(軽食)を買う場合の選ぶ基準が、昨年より「栄養バランス」は増加し、「その日の気分」は減少している。



【睡眠について】

⑦平日の睡眠時間は何時間ですか	1年	2年	3年	合計	%
4時間未満	5	8	6	19	2.3%
5時間未満	20	21	32	73	8.8%
6時間未満	77	96	112	285	34.3%
6時間以上	179	153	122	454	54.6%



《結果を見た気づき》

- 平日の平均睡眠時間は、生徒の半数以上が6時間以上確保できているが、上学年になるほど短くなっている。
 - 生徒の約40%が自分の睡眠時間に十分でないと感じている。
- 《満足のいく睡眠をとるには?》生徒回答
- 眠たくなったらすぐにベッドに入る。
 - 寝る前のスマホをやめる。
 - やらなくてはいけないことは先に終わらせて、自分の満足のできる睡眠時間をとれるように心がける。

⑧普段の睡眠時間は、あなたにとって十分だと思いますか。	1年	2年	3年	合計	%
とても思う	69	43	40	152	18.3%
まあ思う	107	129	105	341	41.0%
あまり思わない	79	91	104	274	33.0%
全く思わない	26	15	23	64	7.7%

【スマホ等の使用について】

⑨就寝時間の何時間前までスマホ等を使用していますか。	1年	2年	3年	合計	%
就寝直前まで使用している	120	152	151	423	50.9%
30分～1時間前まで使用している	124	97	91	312	37.5%
1～2時間前まで使用している	26	20	20	66	7.9%
就寝前2時間以内には使用しない	11	9	10	30	3.6%

《結果を見た気づき》

- 生徒の半数が就寝直前までスマホ等を使用。その割合は増加傾向にある。
- 平日のスマホ等の利用で多い時間は、学習目的が「1時間以下」、娯楽目的が「1時間～2時間」であった。

《自身のスマホ等の使い方について》生徒回答

- 時間を決めていても守り切れていないことがある。
 - 暇があるとすぐにスマホを触ってしまうので改善したい。
 - 勉強の際にもスマホが気になってしまうことが多い。
- 《スマホ等とうまくつきあっていくためには?》生徒回答
- スクリーンタイムで管理する。
 - 勉強時は自分の目に入らないところに置いておく。
 - 他の人(親等)に手伝ってもらい時間を決める、制限をかけてもらう。



⑩平日1日どれくらい学習目的でスマホ等を使用しますか	1年	2年	3年	合計	%
全くしない	44	45	32	121	14.6%
1時間以下	131	131	140	402	48.4%
1時間～2時間	74	48	67	189	22.7%
2時間～3時間	20	30	24	74	8.9%
3時間～4時間	7	12	6	25	3.0%
4時間以上	5	12	3	20	2.4%

⑪平日1日どれくらい娯楽でスマホ等を使用しますか。	1年	2年	3年	合計	%
全くしない	6	3	5	14	1.7%
1時間以下	73	48	60	181	21.8%
1時間～2時間	114	109	123	346	41.6%
2時間～3時間	52	60	54	166	20.0%
3時間～4時間	25	35	18	78	9.4%
4時間以上	11	23	12	46	5.5%

今後の保健だよりで、「上手な睡眠のとり方」「スマホ等の上手な利用の仕方」について掲載していく予定です。

保健室からつばやき



28日(土)～30日(月)は県高校総体がある部活も多いのではないのでしょうか。
楽しく競技するためにもどうか感染症・熱中症・怪我等に十分注意してください。
そして、日頃の練習の成果を発揮して、悔いのないように頑張ってください。応援しています!

