

保健だより12月号



令和4年12月23日
鳥取西高等学校

もうすぐ今年も終わりますが、皆さんにとってどんな一年だったでしょうか。新型コロナウイルスの影響もあり、色々制限された一年でしたが充実していたでしょうか。来年も感染症対策が重要視されると思いますが、一人一人が高い意識を持って生活してほしいと思います。

新型コロナウイルス感染症について

緊急共同メッセージ

第8波に入り、**県内全域で感染が急拡大し、今後も拡大する恐れが高い状況**です。**施設・職場・家庭内で一気に広がる傾向があり、入院治療が必要な方も増加し、医療への負荷が高まっています**

県民・事業者におかれては、“**大したことはない**と油断せず**体調不良時は無理せず休む**”“**定期的な窓開け換気**”など**基本的感染対策の今一度の徹底**をお願いします。特に**医療・介護・学校・保育施設**におかれては、**早め・広めのPCR検査の徹底**をお願いします

また**夜間・年末年始など診療時間外は“受診相談センター”や“救急ダイヤル”の電話相談**を利用するほか、**急な発症に備え、各家庭において市販の解熱剤や抗原検査キットなどの備蓄**をお願いします

年末までに感染予防・重症化予防のため、抗体価を高めるワクチン接種をできるだけ速やかにをお願いします

鳥取県 鳥取市 米子市 倉吉市 境港市 鳥取県医師会 鳥取県薬剤師会 鳥取県看護協会

鳥取県新型コロナウイルス感染症特設サイトより

新型コロナウイルスの感染が拡大しています。年末年始で外出する人も多いと思いますが、感染症対策の意識を再度高く持ちましょう。学校での感染症対策で特に気になっているのは**換気**です。皆さんの教室の換気はできているでしょうか。外は寒く、換気がしにくくなっていると思いますが、休憩時間は2～3分程度の換気を必ず行いましょう。その際、カーテンを締め切ると空気の入れ換えが十分に行えないので注意してください。

12月1日は「世界エイズデー」



12月1日(木)は「世界エイズデー」でした。これは、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO(世界保健機関)が1988年に制定したもので、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。本校では、図書館にポスターや関連する本を掲示したり、12月2日(金)の登校時に「世界エイズデーキャンペーン活動」として、1年保健委員が啓発物を配布しました。

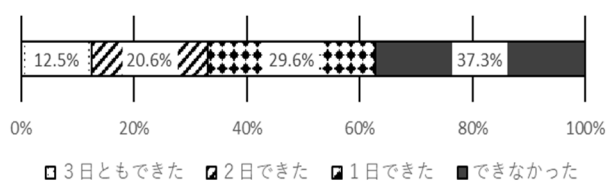


スマホ等の使用・睡眠改善チャレンジ 振り返りアンケート結果

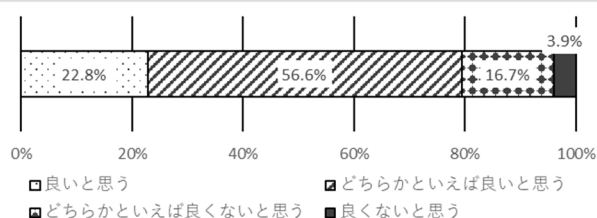
11月17日(木)～19日(土)に1・2年生を対象に行った「スマホの使用・睡眠改善チャレンジ」の「チャレンジ終了時」と「終了から1ヶ月後」の振り返りアンケートの結果です。「スマホの使用・睡眠改善チャレンジ」については先月の保健だよりに掲載しています。

－ チャレンジ終了時のアンケート結果 －

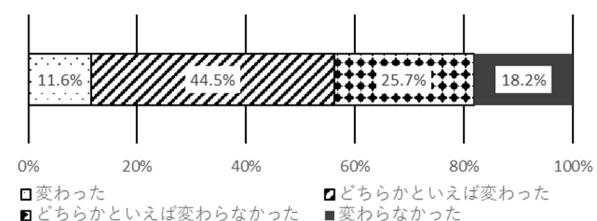
チャレンジ期間中、就寝1時間前にスマホ等の使用を控えることができましたか



チャレンジ期間中、睡眠の質はどうでしたか

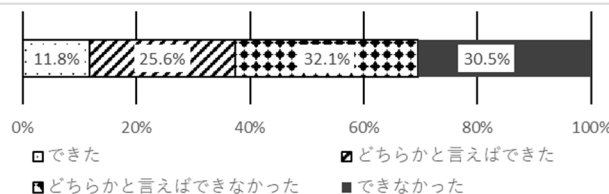


保健委員の提案後、スマホ等の使用や睡眠についての意識は変わりましたか

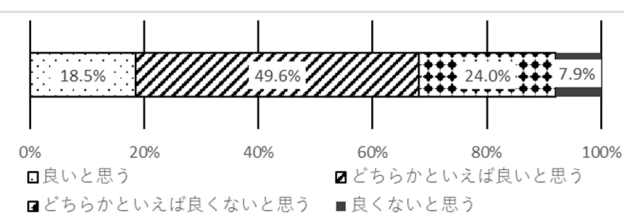


－ チャレンジ終了から1ヶ月後のアンケート結果 －

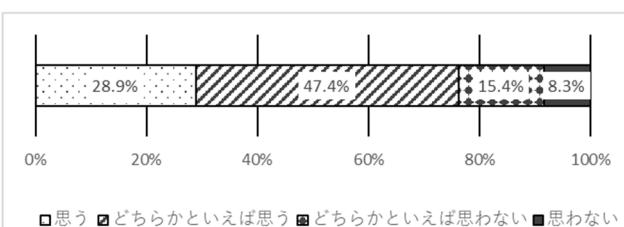
チャレンジ終了から現在まで、就寝1時間前にスマホ等の使用を控えることができましたか



チャレンジ終了から現在まで、睡眠の質はどうでしたか



今後も就寝前のスマホ等の使用を控えようと思いますか



★実施したのが3日という短期間だったので、意識して取り組めた生徒が多いように感じます。保健委員の提案後にスマホの使用や睡眠についての意識が少しでも変わった生徒が**56.1%**、今後も続けていこうと思った生徒が**76.3%**でした。

しかし、チャレンジ終了後に就寝前のスマホの使用を控えることが「3日ともできた」と回答した生徒が**12.5%**、1ヶ月後も「できた」「どちらかといえばできた」と回答した生徒が**37.4%**と少ないです。今後継続して行けるように保健委員会活動や保健だより等で呼びかけを行っていきます。皆さんも今回のチャレンジをきっかけに、自分自身の睡眠やスマホの使用について考え、改善していきましょう。※次年度もチャレンジデーを設ける予定です。

保健室からつぶやき

〇27日から冬休みに入ります。最近では雪が降るなど本格的に寒くなってきました。寒さによる体調不良や感染症に十分に気をつけてください。また、学校がある時と同様の生活リズムをおくるなど、規則正しい生活を心がけてください。
〇3年生はいよいよ受験ですね。体調を整えて本番を迎えてください。保健室から応援しています！



保健だより12月号



令和4年12月23日
鳥取西高等学校

もうすぐ今年も終わりますが、皆さんにとってどんな一年だったでしょうか。新型コロナウイルスの影響もあり、色々制限された一年でしたが充実していたでしょうか。来年も感染症対策が重要視されると思いますが、一人一人が高い意識を持って生活してほしいと思います。

新型コロナウイルス感染症について

緊急共同メッセージ

第8波に入り、**県内全域で感染が急拡大し、今後も拡大する恐れが高い状況**です。**施設・職場・家庭内で一気に広がる傾向があり、入院治療が必要な方も増加し、医療への負荷が高まっています**

県民・事業者におかれては、“大したことはない”と油断せず体調不良時は無理せず休む”“定期的な窓開け換気”など**基本的感染対策の今一度の徹底**をお願いします。特に**医療・介護・学校・保育施設**におかれては、**早め・広めのPCR検査の徹底**をお願いします

また**夜間・年末年始など診療時間外は“受診相談センター”や“救急ダイヤル”の電話相談**を利用するほか、**急な発症に備え、各家庭において市販の解熱剤や抗原検査キットなどの備蓄**をお願いします

年末までに感染予防・重症化予防のため、抗体価を高めるワクチン接種をできるだけ速やかにをお願いします

鳥取県 鳥取市 米子市 倉吉市 境港市 鳥取県医師会 鳥取県薬剤師会 鳥取県看護協会

鳥取県新型コロナウイルス感染症特設サイトより

新型コロナウイルスの感染が拡大しています。年末年始で外出する人も多いと思いますが、感染症対策の意識を再度高く持ちましょう。学校での感染症対策で特に気になっているのは**換気**です。皆さんの教室の換気はできているでしょうか。外は寒く、換気がしにくくなっていると思いますが、休憩時間は2～3分程度の換気を必ず行いましょう。その際、カーテンを締め切ると空気の入れ換えが十分に行えないので注意してください。

12月1日は「世界エイズデー」



12月1日(木)は「世界エイズデー」でした。これは、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO(世界保健機関)が1988年に制定したもので、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。本校では、図書館にポスターや関連する本を掲示したり、12月2日(金)の登校時に「世界エイズデーキャンペーン活動」として、1年保健委員が啓発物を配布しました。

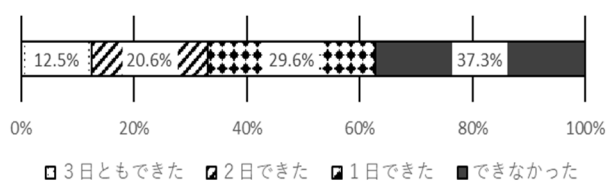


スマホ等の使用・睡眠改善チャレンジ 振り返りアンケート結果

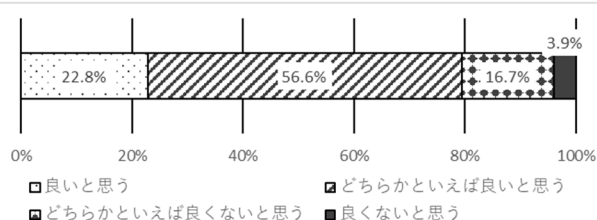
11月17日(木)～19日(土)に1・2年生を対象に行った「スマホの使用・睡眠改善チャレンジ」の「チャレンジ終了時」と「終了から1ヶ月後」の振り返りアンケートの結果です。「スマホの使用・睡眠改善チャレンジ」については先月の保健だよりに掲載しています。

－ チャレンジ終了時のアンケート結果 －

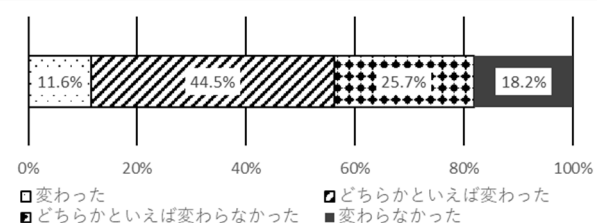
チャレンジ期間中、就寝1時間前にスマホ等の使用を控えることができましたか



チャレンジ期間中、睡眠の質はどうでしたか

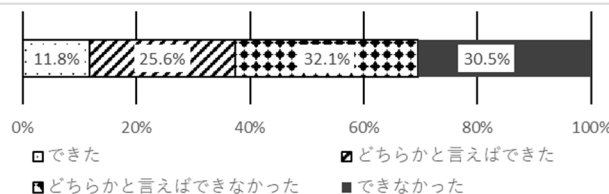


保健委員の提案後、スマホ等の使用や睡眠についての意識は変わりましたか

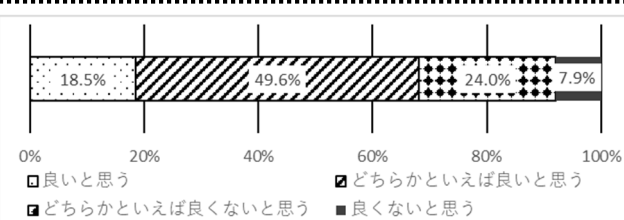


－ チャレンジ終了から1ヶ月後のアンケート結果 －

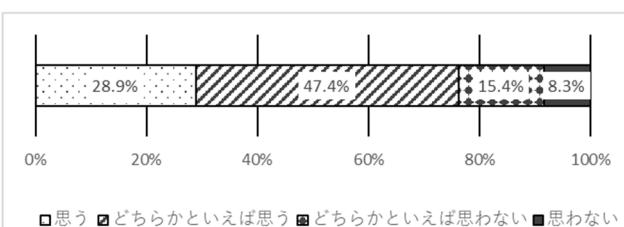
チャレンジ終了から現在まで、就寝1時間前にスマホ等の使用を控えることができましたか



チャレンジ終了から現在まで、睡眠の質はどうでしたか



今後も就寝前のスマホ等の使用を控えようと思いますか



★実施したのが3日という短期間だったので、意識して取り組めた生徒が多いように感じます。保健委員の提案後にスマホの使用や睡眠についての意識が少しでも変わった生徒が**56.1%**、今後も続けていこうと思った生徒が**76.3%**でした。

しかし、チャレンジ終了後に就寝前のスマホの使用を控えることが「3日ともできた」と回答した生徒が**12.5%**、1ヶ月後も「できた」「どちらかといえばできた」と回答した生徒が**37.4%**と少ないです。今後継続して行けるように保健委員会活動や保健だより等で呼びかけを行っていきます。皆さんも今回のチャレンジをきっかけに、自分自身の睡眠やスマホの使用について考え、改善していきましょう。※次年度もチャレンジデーを設ける予定です。

保健室からつぶやき

○27日から冬休みに入ります。最近では雪が降るなど本格的に寒くなってきました。寒さによる体調不良や感染症に十分に気をつけてください。また、学校がある時と同様の生活リズムをおくるなど、規則正しい生活を心がけてください。
○3年生はいよいよ受験ですね。体調を整えて本番を迎えてください。保健室から応援しています！

