



保健室だより

令和6年11月18日
鳥取東高等学校
保健室



少しずつ寒くなり、インフルエンザ等の感染症の流行が懸念される季節を迎えました。

特に3年生は、これから受験等の大切な時期を迎えます。自分だけでなく、周囲の人の健康も守るため、十分な睡眠やバランスの良い食事、手洗い、換気など感染症対策の徹底を引き続きお願いします。



性と人権を考える講演会を実施しました

任意団体ゆるしか代表の田中或さんを講師にお招きし、人権部と協力し講演会を開催しました。性的マイノリティの理解や思いやりをもった人間関係のあり方など、幅広くお話いただきました。

生徒にとって、「性」について様々な角度から考えるよい機会となったと思います。

日時：令和6年11月6日（水） 7限

対象：1年生



生活習慣について考えてみましょう

11月19日（火）のSHR時に、本年度第2回の「生活習慣アンケート」を実施します。このアンケートは、本校生徒の生活実態の傾向を把握するだけでなく、生徒一人ひとりが早寝、早起き、朝ご飯などの自分の生活実態を見つめるとともに、睡眠時間を確保するなど、心や体の調子を自らが整える意識をもち、行動できるようになることを目的に実施しています。

本校生徒は、部活や勉強など、日々忙しい毎日を送っています。事実、朝から睡眠不足等の理由で保健室を利用する生徒も珍しくありません。

「三兎を追う」ためには健康が第一。一日の時間配分を工夫し、部活や勉強に意欲的に取り組んでもらえるよう、保健室もサポートしていきたいと考えています。

※11月19日のアンケート実施後に実施してください	
1	何回寝ていますか？ ① 1回寝る ② 2回寝る ③ 3回寝る ④ 4回寝る ⑤ 5回寝る
2	朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間とを比べてください。 ① 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が大きい ② 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が小さい ③ 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が大きい ④ 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が小さい
3	何回寝ていますか？ ① 1回寝る ② 2回寝る ③ 3回寝る ④ 4回寝る ⑤ 5回寝る
4	朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が大きい ① 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が大きい ② 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が小さい ③ 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が大きい ④ 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が小さい
5	朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が大きい ① 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が大きい ② 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が小さい ③ 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が大きい ④ 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が小さい
6	朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が大きい ① 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が大きい ② 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が小さい ③ 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が大きい ④ 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が小さい
7	朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が大きい ① 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が大きい ② 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が小さい ③ 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が大きい ④ 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が小さい
8	朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が大きい ① 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が大きい ② 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が小さい ③ 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が大きい ④ 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が小さい
9	朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が大きい ① 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が大きい ② 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が小さい ③ 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が大きい ④ 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が小さい
10	朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が大きい ① 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が大きい ② 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が小さい ③ 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が大きい ④ 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が小さい
11	朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が大きい ① 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が大きい ② 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が小さい ③ 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が大きい ④ 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が小さい
12	朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が大きい ① 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が大きい ② 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が小さい ③ 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が大きい ④ 朝起きてから寝るまでの時間は、最も長い時間と最も短い時間の差が小さい