

# 保健室だより

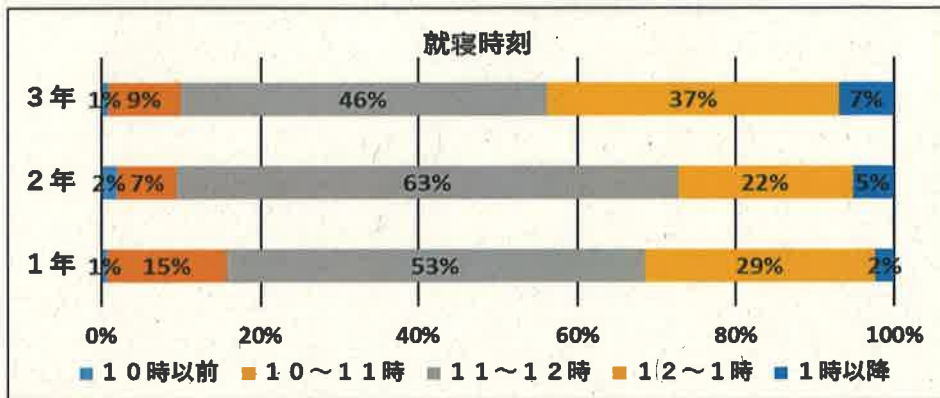
令和5年6月12日  
鳥取東高等学校  
保健室

## 生活習慣を見直そう！



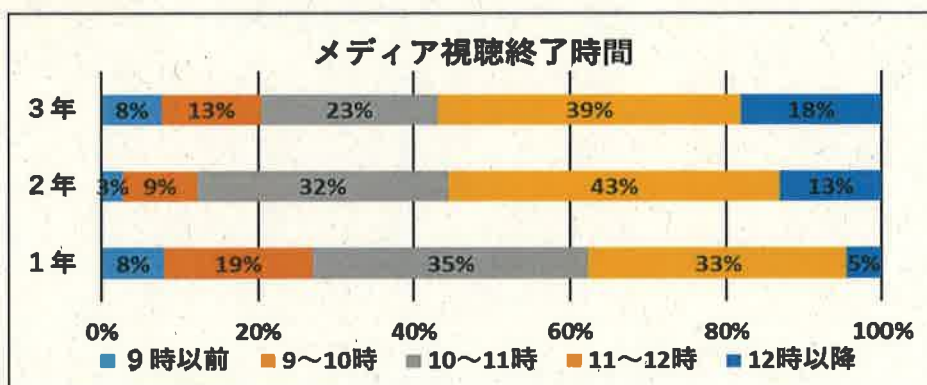
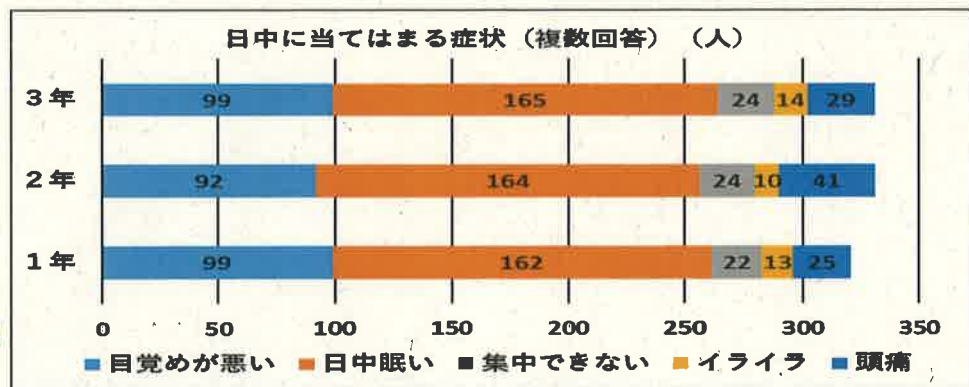
6月20日(火)に今年度1回目の「生活習慣に関するアンケート」を実施します(^-^)  
昨年度(6月)の結果について保健委員会で分析したので、自分の生活習慣を見直すきっかけにしてほしいと思います。(学年は昨年度のものです。)

生活習慣を整えて、みんなで元気に学校生活を送りましょう！



3年生は、約半分の人が、十分な睡眠を確保できていません。受験勉強も大変だと思いますが、まずは十分な睡眠をとり生活リズムを整えましょう!!

多くの人が、目覚めが悪い、日中眠いなどの症状をあげています。授業を充実したものにするためにも、もう一度自分の生活習慣を見直しましょう!!



どの学年も遅い時間まで、メディア視聴をしていることが、分かります。寝る1時間前には視聴をやめ、質の高い睡眠を心がけましょう!!