



保健室だより

令和6年12月17日
鳥取東高等学校
保健室



12月に入り本格的なインフルエンザ等の流行時期に入りました。

学校では、感染症対策の徹底を図るため、教室の換気を心がけています。

本年度の新たな取組として、換気を目安となるよう「換気棒」を各クラスに配布しました。生徒保健委員が中心となり活動しています。これらの取組が感染症予防の一助となれればと考えています。換気に伴い、暖房使用時も校内の冷え込みが予想されますので、登下校も含め暖かい服装で登校するよう心がけて下さい。



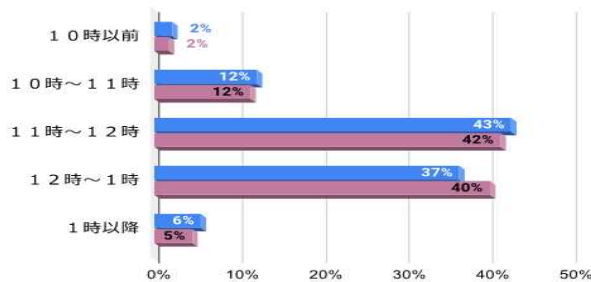
また、感染症を予防するために、日頃の生活習慣を整えることも重要です。11月に実施した「第2回生活習慣アンケートの結果」を一部掲載しています。前回よりも、全体として就寝時刻が遅くなっている傾向がうかがえます。勉強や部活など日々忙しい中ですが、少しでも睡眠時間を確保する、バランスのとれた食事を心がけるなど、健康な体づくりを心がけてみましょう。



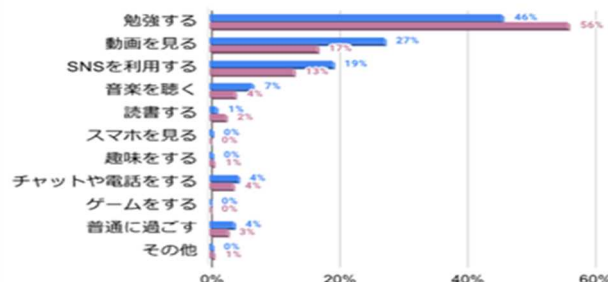
【換気棒の活用】

<第2回生活習慣アンケート結果> (※抜粋)

質問1 何時頃寝ていますか？



質問2 12時以降に寝る理由



12月1日の「世界エイズデー」にあわせ、12月6日のSHR時に各教室で鳥取市保健所からの啓発物を配布し、保健委員による説明を行いました。HIVウイルスは感染力が弱く、普段の学校生活の中で感染する心配はありません。この機会をとおして、エイズについて正しく学び、差別や偏見のない社会の実現に向けて理解が得られることを願っています。



【2年4組の説明の様子】



【図書館の展示の様子】