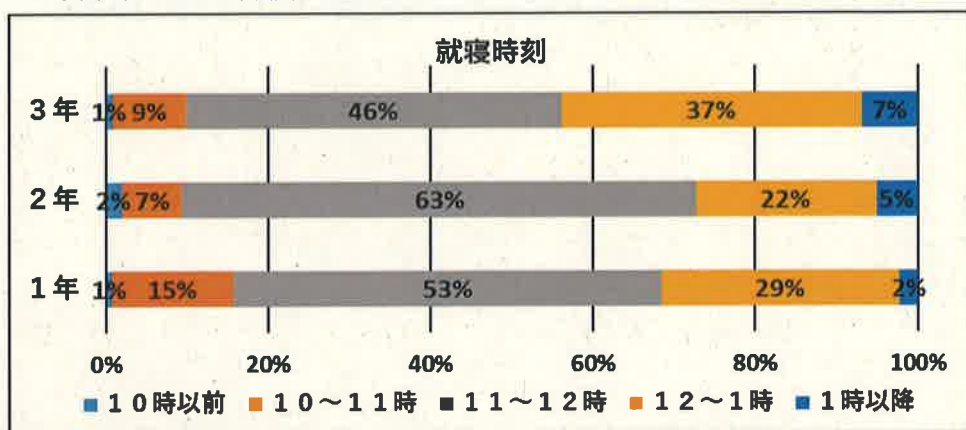


保健室だより

令和4年11月22日
鳥取東高等学校
保健室

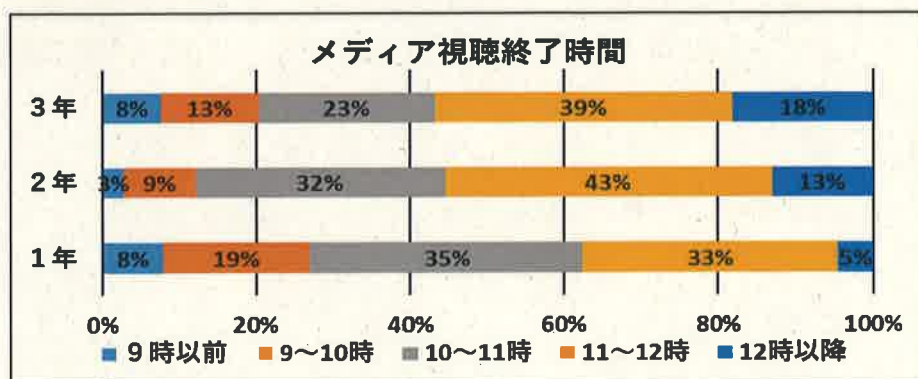
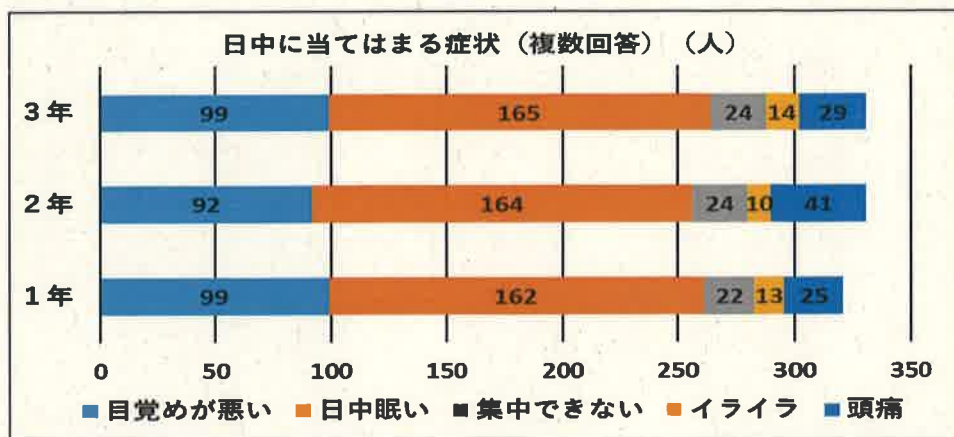
生活習慣を整えよう！

11月25日（金）に今年度2回目の「生活習慣に関するアンケート」を実施します。本年度6月の結果について保健委員会で分析してみました。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。



どの学年も3、4割が12時以降に就寝していることが分かります。3年生の皆さんは受験勉強が大変だと思いますが、早寝早起きをして健康にすごして下さい!!

多くの人が日中眠いという症状が出ています。食生活や睡眠管理をしっかりして、全員が授業に集中して取り組めましょう!!



全体的に夜遅くまでメディアを利用していることが分かります。寝る1時間前にはメディア視聴を終了して質の良い睡眠をとりましょう!!