



保健室だより

令和5年10月27日（金）
鳥取湖陵高等学校保健室

県内にインフルエンザ注意報が発令されました

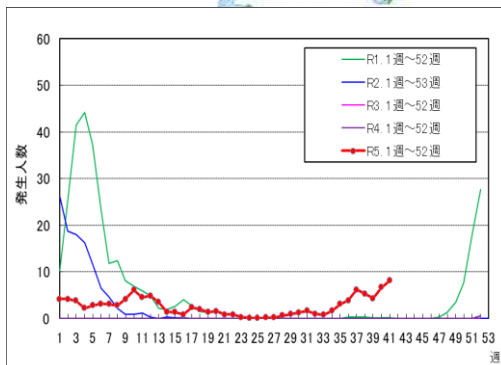
右のグラフは、鳥取県感染情報センターのホームページで公開されている、インフルエンザの年次別発生状況です。

グラフを見ると、R1年は1月～4月頃までと、11月～12月頃までインフルエンザが発生し、引き続いてR2年の1月～2月に発生していますが、R2年3月以降、R5年第1週に発生するまでインフルエンザは発生していなかったのがわかります。

これは、この期間に新型コロナウイルス感染症が流行し、マスクやアルコール消毒、換気等、感染症対策を徹底して行ったおかげで、インフルエンザも流行しなかったようです。

今年度の発生状況は赤いグラフですが、新型コロナウイルス感染症が5類に移行して日常生活が少しずつ戻ってきていることも背景にあり、感染者が増加傾向にあります。10月18日には鳥取県全域に**インフルエンザ注意報**が発令されました。県内の学校では、連日学級閉鎖や学年閉鎖が報告されています。

本校はみなさんの予防対策のおかげで、インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も今のところ流行していません。今後流行することも懸念されますので、本校の感染予防対策“**みた!まかせて**”を続けましょう。



県内インフルエンザ年次別発生状況グラフ



空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!

換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に4800もの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

ウイルスや細菌がたどよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露ができやすくなります。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギー等の原因になります。

においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

これから寒い季節がやってきますが、感染予防のために窓を開けて換気を積極的に行いましょう!

遅刻や欠席“0人”を目指して！

9月15日に実施した「生活習慣に関するアンケート」結果から

睡眠について

「生活習慣に関するアンケート」
結果の9月号の続きです。

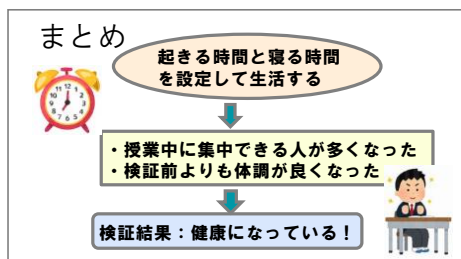
先月も示しましたが、平日12時以降に就寝すると回答した生徒が、47.5%（206人）でした。また、全校の中で睡眠不足と回答した生徒は72.7%、授業中に眠気を感じる人は90.4%という結果で、明らかに睡眠不足が本校生徒の健康課題だとわかります。

また、本校の遅刻や欠席者数が年々増加していることも大きな課題になっています。（下記の表を参照してください）

生活習慣の見直しポイントとして、下記の3項目を意識して取り入れてみましょう。

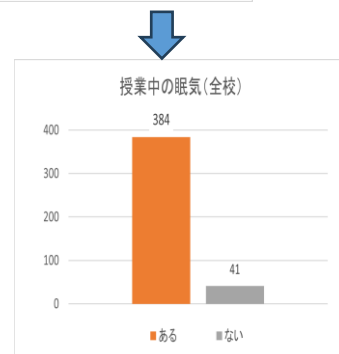
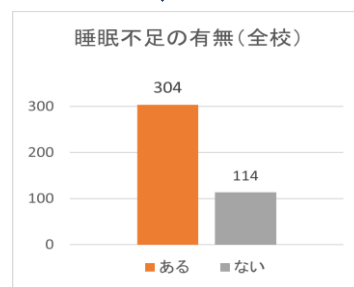
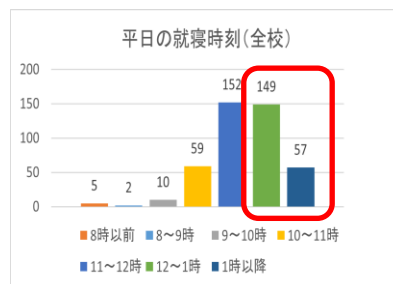
- 1 夜はしっかり寝る（今日のうちに寝るようにする）
- 2 朝、家を出る一時間前に起きてゆっくりと準備をする
（朝食をゆっくり食べたり、排便したり、学校の準備の確認をしたりする）
- 3 朝起きる時刻と寝る時刻を固定化する
（土日や祝日に遅くまで起きていたり、昼まで寝ていたりしない。平日と同じ生活リズムで。）

【保健委員会が1学期に作成した資料から】



遅刻や時間を守らないことで生じるデメリット

- 1:信頼をなくす
- 2:遅刻する人というイメージがつく
- 3:自律できていない人と思われる
- 4:やる気がないと思われる
- 5:準備がうまくできない人と思われる
- 6:計画性がない人と思われる
- 7:余裕がなくなる
- 8:仕事が遅れる
- 9:ボーナスが減る



検証実験結果から、起きる時刻と寝る時刻を決めて生活すると、授業に集中できる人が増えたり、体調が良くなったりする等、体に良い変化が現れることがわかりました。

遅刻者数の推移

【R5年度】

10月24日現在

生徒数 458人

学年/月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
1年	8	56	55	32	17	69	87	0	0	0	0	0	324
2年	58	103	137	73	28	116	81	0	0	0	0	0	596
3年	50	62	71	28	8	70	75	0	0	0	0	0	364
合計	116	221	263	133	53	255	243	0	0	0	0	0	1284

欠席率の推移

(令和5年10月24日現在)

昨年度を上回った月

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	年間
欠席率(R5)	1.5	2.47	2.43	1.99	3.30	2.15	2.15	0	0	0	0	0	0
欠席率(R4)	0.95	1.32	1.50	1.40	2.90	1.93	2.17	2.14	3.06	3.50	2.36	2.91	2.02
欠席率(R3)	0.73	0.99	1.27	1.66	1.91	2.55	1.98	2.58	2.27	3.35	1.19	1.90	1.88
欠席率(R2)	0.68	0.47	1.12	1.62	2.40	2.10	1.94	2.31	2.46	1.98	1.03	1.72	1.61
欠席率(R1)	0.63	1.10	1.21	1.22	1.20	1.84	2.11	2.61	2.88	2.05	0.99	0.69	1.65
欠席率(H30)	1.23	2.08	1.86	1.52	2.69	1.82	2.06	2.03	2.01	3.28	1.54	1.84	1.96
欠席率(H29)	1.10	1.46	1.10	1.90	2.57	2.37	2.31	2.47	2.85	4.44	2.30	2.51	2.21