

Healthy かわら版！

和歌山県立桐蔭高等学校 保健委員会
2017年11月20日 第7号

新役員決定！！

後期保健委員会の役員がきまりました。

保健委員会では、桐蔭高校がより健康的な学校になるように、三つの班に分かれて活動しています。後期もみなさんと一緒に健康推進に取り組んでいきたいと思います



★委員長 2B 辻 菜央さん(写真中央)

☆副委員長 2D 水野 百香さん(写真左)

☆書記 2G 津村 風歌さん(写真右)

各班のリーダー↓



☆広報班 2G 大西 直孝君(写真中央)

☆環境衛生班 2F 南 陽樹君(写真右)

☆イベント班 2C 喜多 翔君(写真左)

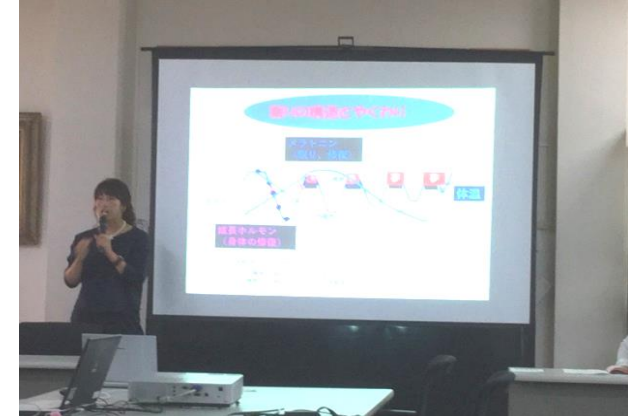
<各班担当クラス>

◎広報班→1A, 1B, 1E, 2B, 2E, 2G

◎イベント班→1D, 1G, 2C, 2D

◎環境衛生班→1C, 1F, 2A, 2F

学校保健安全委員会を開催しました



10月12日(木)13:30から、本年度の学校保健安全委員会を、同窓会館会議室にて開催しました。学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方、PTA代表の方々、中高保健委員会代表生徒、学校代表職員を含め計31名の参加をいただき、「基本的な生活習慣の定着」をテーマに健康課題について研修を行いました。まず、中高それぞれの保健委員代表の生徒が、校内での取り組みについて発表しました。中学校は「朝活プロジェクト」の様々な取組事例を紹介しました。高校は2D谷口琴音さん・2E小澤晴人君・2G吉村風汰君が「健康セミナー」や「ヘルシークッキング」等の活動報告と「健康観アンケート」の結果に基に、睡眠時間とスマホの関係についての考察を発表しました。その後、上級睡眠健康指導士 相楽愛子先生に「見直そう生活リズム！～睡眠のなぜ～」と題したご講演をいただきました。「質の高い眠り」の大切さについて教えていただきました。詳しい内容は2棟1階の掲示板にポスターを貼っています。是非ご覧ください。

あなたの健康と

学力を支える

「睡眠の力」



「健康観アンケート」からみた桐蔭高生の実態

10月30日に実施した「健康観アンケート」から、今回は睡眠についてピックアップしました。

（図1）体調が悪い日があると答えた人は、高2女子が43%、同じく高3女子が43%、次いで高1男子が42%と答えています。

（図2）体調の悪い主な原因を考えると、**寝不足**が一番多くなっています。

（図3）就寝時間については、夜12時以降の就寝が3年生72%、2年生50.5%、1年生48.5%という状況でした。

（図4）就寝時間が遅くなる原因は、3年生の第一理由は男女とも「勉強」で平均59%でした。2年生の男子の第一理由は「スマホ・PC」45%で、女子は「勉強」で38%でした。1年生男子の第一理由は「スマホ・PC」40%で、女子は「勉強」で39%となりました。

【高校生の睡眠時間はどのくらいが理想的なのでしょうか？】

それは **7～8時間！**

とはいっても、7～8時間も睡眠時間をとってない人も多いですね？(^_^)

では、【高校生の場合最低限どのくらいの睡眠時間が必要なのでしょうか？】

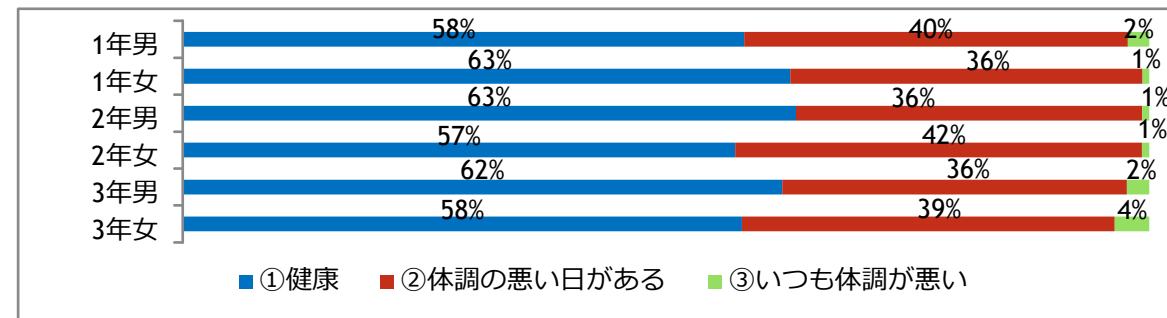
それは **6時間**です。

【なぜ質の高い睡眠が大切なののでしょうか？】

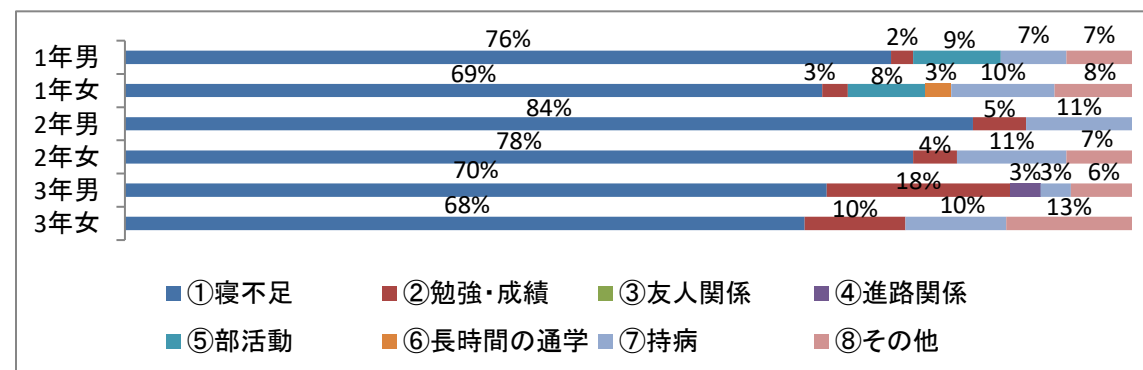
- ・免疫力UP!!! 病気に強い体に!!!
- ・記憶力の向上!
- ・運動能力の向上!
- ・精神のバランスを整える!



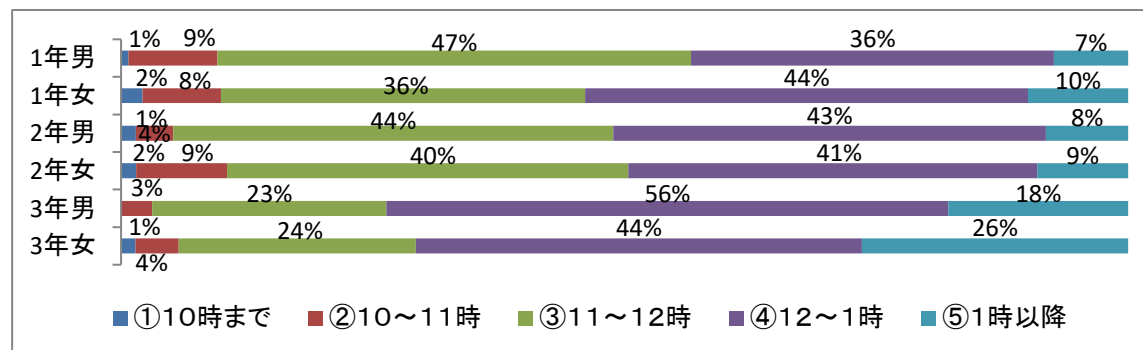
（図1）自分の体調についてどう思っていますか？



（図2）体調の悪い主な原因は何ですか？



（図3）就寝時間は何時ですか？



（図4）就寝時間が遅くなる理由は何ですか？

