

# ほげんだより

2022年11月  
桐蔭高等学校  
保健室



## 引き続き基本的な感染症対策を!

これから、ウイルスの活動が活発になる時期です。  
改めて、基本的な感染症対策を徹底しましょう。

1

### 登校前の健康観察の徹底を!

最近、気の緩みからか「2, 3日前から喉が痛い」「昨日から頭が痛い」といった保健室来室がみられます。登校前に自分の体調を確認しましょう。発熱等、風邪症状が見られた場合は登校を控えかかりつけ医へ相談(受診)してください。(基礎疾患がない人については、県の自己検査、登録制度を活用してください。)

2

### 感染症対策の基本は「手洗い」です!

#### マスク着用!

熱中症のリスクが高い活動時は熱中症対策を優先してマスクを外してください。ただし、『マスクを外しての会話や活動』については、慎重に行いましょう。

3

#### 教室の換気!

気候上可能な限り、教室廊下側と窓側の窓を対角に開け常時、効率的に換気をしましょう。

4

#### 昼食は、自分の席で「黙食」を!

部室内での飲食は、控えてください。

5



## STOP コロナ・インフルエンザ



# 生活リズムを整えよう!

下の表は、一学期に実施した「健康観アンケート」結果を%で表したものです。  
生活リズムを整え健康な生活を送りましょう。

## 令和4年度健康観アンケート結果

	『健康観アンケート』質問		%
1	自分の健康についてどう思っていますか? 	健康	76.8%
		体調の悪い日がある	22.7%
		いつも体調が悪い	0.5%
2	1で「体調が悪い日がある」「いつも体調が悪い」と答えた人に質問します。その原因は自分でわかっていますか?	はい	79.2%
		いいえ	20.8%
3	2で「はい」と答えた人は、その主な原因と考えられることは何ですか? 	勉強・成績	11.0%
		睡眠不足	51.4%
		友人関係	2.9%
		クラブ活動	8.1%
		長時間の通学	1.2%
		その他	25.4%
4	起床時刻について教えてください。 	5時前	1.0%
		5時～6時	18.6%
		6時～7時	56.5%
		7時～8時	23.7%
		8時以降	0.2%
5	就寝時刻について教えてください。 	10時前	0.9%
		10時～11時	11.3%
		11時～12時	40.8%
		12時～1時	38.6%
		1時～2時	7.0%
		2時以降	1.4%
6	就寝時間が遅くなるとしたら、その理由は何ですか? 	勉強	43.8%
		クラブ活動	7.1%
		塾・習い事	17.5%
		テレビ	2.2%
		スマホ・PC	26.3%
		その他	3.1%

# 自転車の安全運転を心がけましょう!

