

2月2日 教室の空気検査を実施しました!

当日は、学校薬剤師の大桑先生に検査をしていただきました。検査内容は、二酸化炭素、温度、湿度、浮遊粉じん、気流です。二酸化炭素濃度は換気が十分行われているかどうかを知るための指標で、1,500ppm以下が望ましいとされています。検査を行った教室は『641 ppm』 薬剤師さんからも『寒い時なのに、素晴らしい!!』とほめていただきました。

引き続き、感染症予防のため毎時間の教室換気に取り組みましょう。

マスクをはずす
昼食時は、さらに
換気が大切です。
対面を避け、会話を
せずに食べましょ
う!

1.2年生 保健調査を実施します!

例年通り、1.2年生を対象に来年の春に実施する健康診断の資料とするための保健調査を行います。

『保健調査票』(大きい用紙二つ折り)と『歯科 保健調査票』を配布します。自分自身の体調を確認する機会でもありますから、保護者任せにするのではなく、必ず保護者の方と話をしながら記入をしてください。

提出しめきり 2月12日(金)



運動器の調査も!

令和2年度 健康観アンケート結果のまとめ

遅くなりましたが、アンケート結果をまとめました。自分の結果と見比べてみてください。『寝ること』『食えること』こそ生活していくうえで一番大切なことです。

令和2年度 健康観アンケート結果のまとめ

	質問内容	回答	%
1	自分の健康についてどう思っていますか?	健康	78.3
		体調の悪い日がある	20.3
		いつも体調が悪い	1.4
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	91.5
		いいえ	8.5



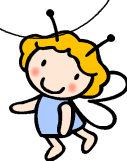
体調が悪い理由、わかってるんだね

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	8.2
		睡眠不足	63.4
		友人関係	1.5
		クラブ活動	2.2
		長時間の通学	2.2
		その他	22.4
4	就寝時間が遅くなるとしたら、その理由は何ですか？	勉強	49.2
		塾・習い事	19.6
		テレビ	2.3
		スマホ・PC	26.4
		その他	2.5
5	1日の歯みがきの回数は何回ですか？	3回以上	15.5
		2回	78.4
		1回	5.9
		0回	0.2
6	昼食後、学校で歯みがきをしますか？	はい	6.8
		いいえ	59.9
		できればしたいと思っている	33.3
7	朝食は食べますか？	毎日食べる	90.3
		食べたり食べなかったり	7.8
		食べない	1
		飲み物だけ	0.9
8	昼食について教えてください。	弁当持参	96.4
		生徒ホールで買う	2.4
		コンビニ等で買う	0.4
		食べない	0.2
		その他	0.6
9	夕食について教えてください。	いつも家で食べる	81.7
		塾等の理由で外食することがある	17.8
		食べない	0.5
10	学校生活について教えてください。	毎日楽しい	69.8
		行きたくない日がある	27.6
		行きたくない	2.6
11	自分とまわりの人との、人間関係はうまくいっていますか？	はい	87.2
		いいえ	0.4
		どちらともいえない	12.4
12	周りの人の中に自分の気持ちを話せる人はいますか？	はい	92.8
		いいえ	7.2
13	12で「はい」と答えた人に質問します。その人は誰ですか？ 主な人を1つ教えてください。	学校の先生	0.5
		父親・母親	26.9
		兄弟・姉妹	3.2
		友人	65.4
		先輩・後輩	0.3
		その他	3.7
14	運動やスポーツをどのくらいしていますか？ (学校の体育の授業を除きます)	週に3日以上	41.9
		週に1～2日	13.2
		月に1～3日	10.1
		しない	34.8
15	スマートフォンやPCを持っていますか？	はい	99.6
		いいえ	0.4
16	15で「はい」と答えた人に質問します。それらを1日どれくらい使いますか？	ほとんど使わない	61.8
		1～2時間	27.6
		3～4時間	2.4
		5～6時間	0.9
		7時間以上	7.3



少しでも睡眠時間を確保するために、スマホやPCの利用の仕方を考えてみるのもいいかもね

できれば歯みがきしたいと思っている人が多いね



学校が毎日楽しいと思っている人が7割が・・・

この7.2%のあなた！よかったら、保健室にお立ち寄りください。



7時間以上使っている人がこんなに！