

保健だより

令和5年 11月 土肥分校保健委員会
3A 高木 詩乃 1A 佐藤 凜

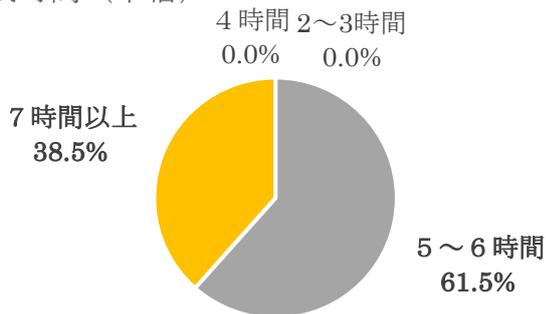
こんにちは♪保健委員長の3年の高木詩乃と申します。

みなさん、自分の体調管理はちゃんとできていますか？この保健だよりを見て、学んでください。

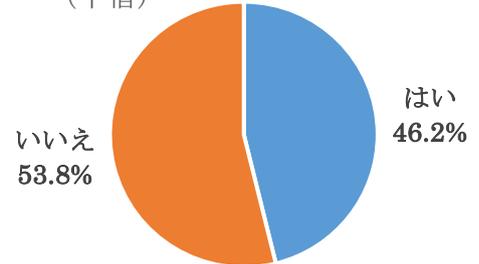


保健委員会では、下宿生がどのような生活を送っているのかが気になり、下宿生と実家から通う人の睡眠時間と質のアンケートをとり、結果を比べてみました。

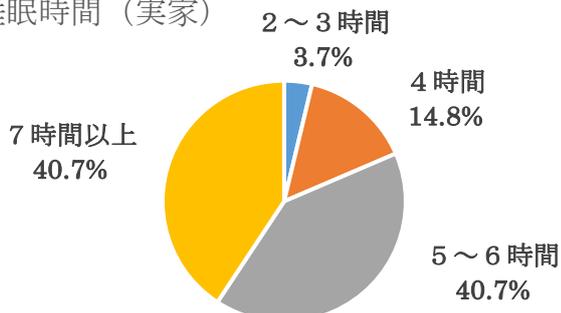
睡眠時間（下宿）



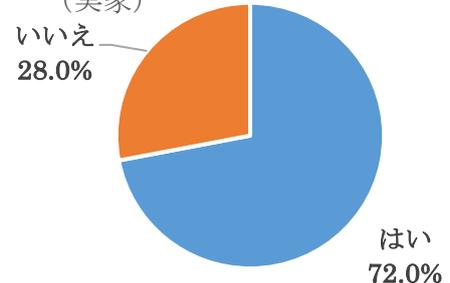
質の良い睡眠をとれているか（下宿）



睡眠時間（実家）



質の良い睡眠をとれているか（実家）



「睡眠時間」は、実家の人の方が少ない傾向がありました。「睡眠の質」は、下宿生より実家の人の方が高い人が多かったです。

睡眠は、「時間」と「質」が大切。高校生は、7～8時間しっかり寝てね。By 先生

土肥分校では、全校生徒の約3分の1の人が、下宿しています。
生活習慣で気を付けていることについて、下宿と実家ごとにインタビューしてみました。

下宿・時間を守るようにしている。

- ・定期的なゴミ出し
- ・部屋の換気をする。
- ・電気代の節約。
- ・生活音を出さないようにする。
- ・自分で家事をする。

実家・バスの時間に間に合うよう

- にする。
- ・10時半ぐらいに寝る。
- ・自力で早寝早起き。
- ・身支度を6時までにする。



下宿生は、家事をしたり周りを考えて生活していました。実家組は、時間に気を付けて生活している事がわかりました。自分で生活している下宿生、えらい！

朝食の重要性

みなさん朝食をちゃんと補給していますか？

栄養はとれていますか？

家庭科の先生に、理想の朝食について

聞いてみました！



令和5年度土肥分校生朝食摂取率

脳のエネルギー源のブドウ糖をしっかり補給
することで、脳と体を目覚めさせる効果あり。

全校 76, 9%

静岡県全日制平均 95, 8% (R4)

朝食をとらないと・・・

👉午前中、からだは動いても頭はボンヤリ。



M・T	レベル 1	炭水化物のみ
	レベル 2	乳製品 or 果物追加
	レベル 3	タンパク質追加
	レベル 4	汁物、主食、主菜追加
	などなど、食品の種類を増やしてレベルを上げていこう！	
	例：パンだけではなく、果物やスープを追加	

人間関係を良くするために

保健委員会で、人間関係のことで悩んでいる生徒が多いという話題が出たため、このテーマを入れることを決めました。そこで、先生の方にインタビューをしました。お手本にしてもらえたら嬉しいです。(^▽^)

U・T まずは自他を認めることから。他人の考えを認めることはもちろんのこと、自分のありのままを認めてやることで、初めて対人のスタートラインに立てると思います。ある程度の余裕がないと、相手を思いやることができないと思いませんか？人と接するときに意識していることは、ラクをしないこと。面倒くさがらず、誠意をもって、想像力を働かせることです。

S・T

- ・話しやすい雰囲気づくり。
- ・幅広い話題に興味を持つ。
- ・他人の話に興味や関心を持つ。

O・T 相手の立場に立って考えること。

N・T 人を否定しないこと。