

# 保健だより 11月号



平成29年11月21日  
鳥取西高等学校

10月に続き、「西高生の生活習慣について考えよう! その2」として、生徒保健委員が行った「健康教育プロジェクト」座談会の様子をご紹介します。

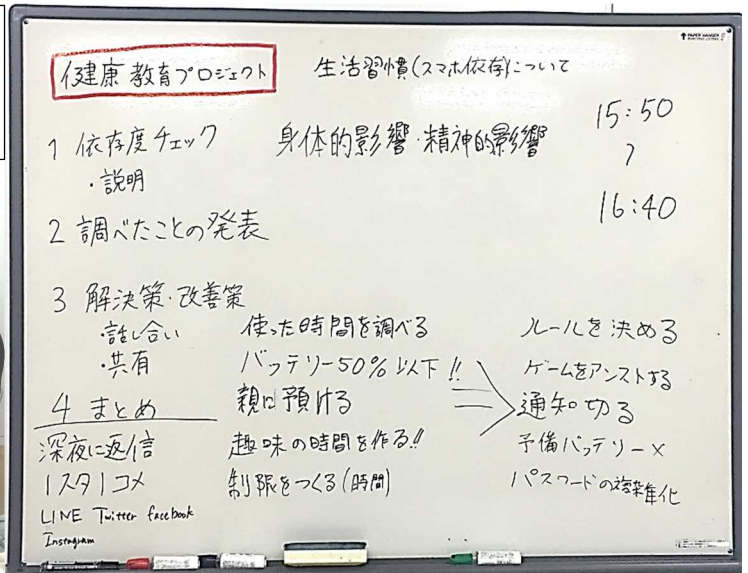
その2

## 西高生の生活習慣について考えよう!

▼座談会「生活習慣（スマホ依存）」より（10月24日、1年生を中心に実施しました。）

- ①依存度チェック（10月号にも紹介しました。担当者が作成したチェック表で依存度をチェックしました。参加者14人中1人が依存症予備軍という結果でした。スマホを持たない選択をしている人も1名いました。）
- ②調べたことを発表（身体的影響、精神的影響について、担当者から発表がありました。）
- ③解決策・改善策を話し合う→共有する（2人で解決策を話し合い、発表、共有しました。）
- ④まとめ（担当者がまとめました。）

早い反応（1スタ、1コメ）にこだわらない。  
ルールを決める。無理矢理でもスマホから離れている時間をつくるのが大切なのは。



※ この内容を発展させて、「スマホ依存の予防」について、12月に実施する学校保健委員会や1年生学年集会でも一部とりあげていく予定です。

▼座談会「生活習慣（受験生と睡眠）」より（10月25日、3年生を中心に実施しました。）

- ①調べたことを発表（睡眠のメカニズムや睡眠不足になる理由等を発表しました。）
- ②安眠に効く「カモミール・ティー」（キク科のノンカフェインのお茶。効用について説明。）  
※安眠・リラックス・疲労回復に作用すると言われています。
- ③試飲（参加者でカモミール・ティーを試飲しました。）

【感想】・意外とおいしくて、今度から取り入れてみようと思います。・独特な香りと味で、好き嫌いが分かれると思います。砂糖は合わない。  
・スースーする感じはなくて、香りがよい。  
お母さんにすすめたいです。



④まとめ（担当者がまとめました。）

# 12月1日は世界エイズデー。街頭キャンペーンを予定。

生徒保健委員会では、今年も「AAA（アクト アゲインスト エイズ）プロジェクト」を実施します。今年、12月1日が2年研修旅行、1・3年の考査と重なるため、期日を1週間ずらして実施します。12月12日（火）～13日（水）、学校周辺で街頭キャンペーンを行います（挨拶運動と同一日実施）。



今年、1・2年生が協力して実施します。2年生の半数が昨年度も参加しているので、経験を生かしてより良い活動にしていきたいです。（担当：2年 ◎梶原、○堀田、宮坂、池井、柴田、仲山）

## 鳥取保健所の担当者の方と事前学習会を実施しました。

東部福祉保健事務所（鳥取保健所）の橋本保健師さんから、世界エイズデーの趣旨や世界・日本・鳥取での現状や課題を学びました。



2017年キャンペーンテーマは、「UPDATE！エイズのイメージを変えよう」です

## そして…、今年も、FMラジオに保健委員が出演します！

### 【お知らせ】

12月7日（木） pm5：30頃（放送予定）  
FM鳥取（fm82.5Mhz）「Hit Radio 825」という番組の「アフターファイブ・インフォメーション」のコーナーに、保健委員4名が出演します。街頭キャンペーンに2年連続参加する委員や今年初参加の委員の意気込みを聴いて下さい。お楽しみに！



（写真は、昨年の街頭キャンペーンとラジオ収録）

保健委員を代表して、2年の宮坂直人さん、池井翔一さん、柴田真希さん、仲山佳歩さんが収録に向かいます。鳥取西高保健委員は、3年連続でFMラジオに参加します。今年、経験者3名に宮坂さんが初参加します。高校生トークをお聴きください。

