

## 5月に実施したストレスチェックの結果です



5月に全校生徒にストレスセルフチェックを実施しました。結果を5段階で判定し、Dストレス状態、Eかなりのストレス状態の人は31人でした。みなさん、自分自身のストレス状態を把握できましたか？意外と少ない、自分が思っていた以上に高ストレスだったとそれぞれ思いがあるのではないのでしょうか。今一度、自分の心身のチェックをしてみてください。学年別で該当項目が多かった順位は、以下のようになっています。

	1年	人数	2年	人数	3年	人数
1位	⑩朝気持ちよく起きられないことがある	251	⑩勉強に対してやる気がでない	176	⑩朝気持ちよく起きられないことがある	182
2位	⑮なかなか疲れがとれない	223	⑩朝気持ちよく起きられないことがある	175	⑤時々立ちくらみしそうになる	134
3位	⑰勉強に対してやる気がでない	211	⑮なかなか疲れがとれない	145	⑮なかなか疲れがとれない	129
4位	②目が疲れる	198	⑤時々立ちくらみしそうになる	139	②目が疲れる	124
5位	⑤時々立ちくらみしそうになる	184	③時々鼻づまりすることがある	137	③時々鼻づまりすることがある	114

⑩朝気持ちよくおきられないことがあるの項目に該当している人が多くいます。これは、睡眠と関わっています。

朝すっきり起きるためには、どんなに遅く寝ても、毎日、何時に寝ても一定の時間に起床することが大切です。

## 保健委員の生徒が昼寝の検証実験をします。

また、今年度の睡眠調査の結果は集計中ですが、昨年本校の生徒で昼休み昼寝をする生徒が約4割いました。午後の授業への良い影響を調べるため、7月10日から19日まで保健委員会の生徒が昼寝の検証実験をします。教室で昼寝をしている保健委員がいるので、騒がないように！また、昼休みに教室の消灯をしますので、エコ活動も含め、協力をお願いします。結果については、後日みなさんにお伝えしたいと思います。



## 受診が必要な人がまだまだいます！！

定期健康診断が全て終了しました。尿、内科、心臓について桜丘高校のほぼ全ての人が検査を受け、精密検査の必要な人も受診済みです。視力・歯科については、まだまだ受診してない人が多くいます。傾向として、早く受診しているのは学年毎では1年生、歯科よりも視力の方が早く受診しています。できるだけ早く受診してください。

検査項目別・学年別受診率		（％）					（6月26日現在）		
		1学年	受診率	2学年	受診率	3学年	受診率	全学年	受診率
視力	受診者（人数）	40	23.7	36	23.4	37	27.8	113	24.8%
	要受診者（人数）	169		154		133		456	
歯科	受診者（人数）	13	16.5	13	7.0	10	11.8	36	10.3%
	要受診者（人数）	79		186		85		350	



## トイレ使い方について考えて下さい(〇\_〇)

学校のトイレが男子・女子問わず、きれいと言えない状況です。学校は不特定多数の人が利用しており、汚れることは当然ですが、ひどい状況です。学校は外部の人も多く使用することがあります。毎日、放課後に掃除をしていますが、使用頻度が高いので、汚れがととても気になります。学務員さんも掃除はしてくれていますが、毎日全てのトイレを掃除することは難しいです。



桜丘高校のトイレの現状は、

- 便器の周りや便器が自分できれいにできるにもかかわらずそのままになっていて、汚れている
- 汚物がそのまま放置されていたり、トイレットペーパーにくるまらず汚物入れに入れている
- トイレットペーパーが無くなくても、そのまま補充されていない



- トイレットペーパー大量に捨てられていて、水が流されずにそのままになっている

他には、

- 手洗い場の周りに髪の毛が落ちていたり、使い捨てコンタクトの空き容器や様々なゴミを放置したりしてある（缶やペットボトルが放置されていることも）
- タオルやハンカチはもっていない人が多く、手が濡れたままの状態の手洗い場の周りに水滴が落ちてしみにになっている
- トイレットペーパーで手を拭いている人もいる

トイレ掃除担当の生徒がとても困っています。今のままでは使う人が気分よく使えません！！

みなさん1人1人ができることは、

汚れたなどと思ったら、自分でできる範囲で汚れを拭き取る！！

次に使う人も自分と違ってトイレから出て下さい！！

そして、みんなできれいにしていきましょう。



## ディズニーリゾートには虫がいなのはなぜ！？

みなさんも多くの人が行ったことがあるディズニーリゾート。ディズニーリゾートでは、水場や木々が多くある環境にも関わらず、虫やカラスなどの鳥などを見かけないと思いませんか？実は、こまめに従業員の人たちが掃除をして、ゴミがあれば直ぐに処分し、徹底的にきれいにされているから虫などがないという情報を聞いたことがあります。

汚れたら直ぐに、きれいにする。きれいにしてあるからまた、きれいに使われるという良い循環のように思います。そして、きれいな環境だから、更に楽しめているのかもしれない。

