

生徒・保護者用

保健だより 7月号

令和3年7月12日
石川県立内灘高等学校
保健室

7・8月の保健目標

夏を健康に過ごそう！



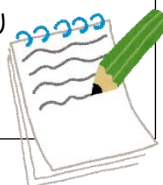
6月30日(水)LH

「ほんとうに知りたい 性の話」と題し、2年生思春期講座がありました。講師は、菜の花助産院の植田幸代助産師さんです。性の多様性、DV や性被害、避妊や妊娠について正しい知識を学びました。



生徒の感想

- *「SOGI(性的指向・性自認)」という言葉を知った。多様性を認め合う時代なのでどんな性も認めていきたい。
- *相手を信じてカミングアウトしたのにアウティングは決してしてはならない行為だと思う。
- *妊娠や避妊について正しい知識を知ることができてよかった。
- *恋愛は、知らないうちに相手を傷つける場合もある。対等な関係を築き理解しあうことが大切である。
- *性犯罪を見かけたら止められる人になりたいと思った。

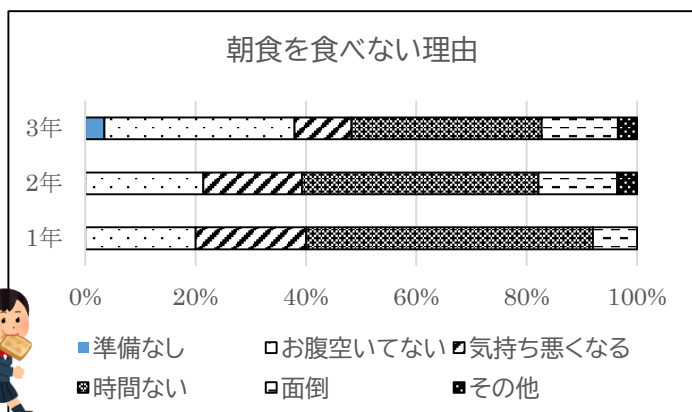
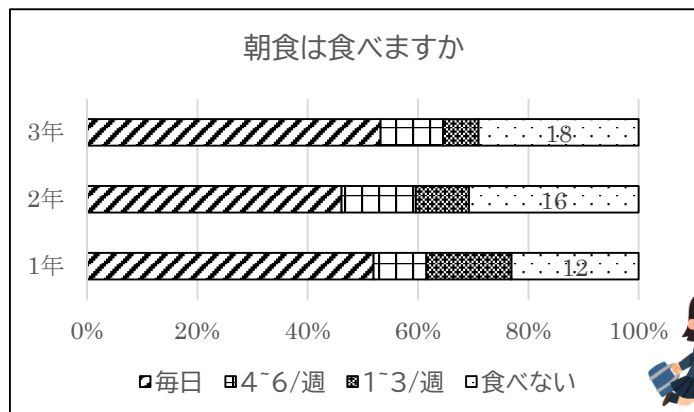


～植田助産師さんから本の紹介～
冊子「ここにいろよ～北陸からあなたに届けたい にじいろの手紙～」石川県白山市周辺の LGBTQ 当事者と家族らで作る「ひだまりの会」のメンバーの方が寄せた詩と漫画で構成されています。保健室に置いてあるので興味がある方はご一読を！

6月21日(月)～25日(金)に Google フォームによる生活習慣アンケートを実施しました！

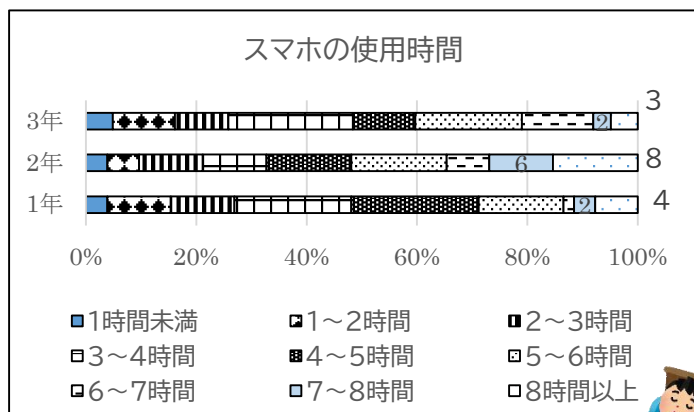
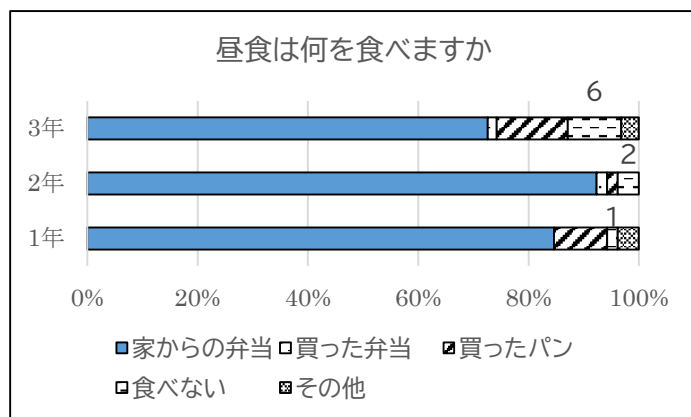
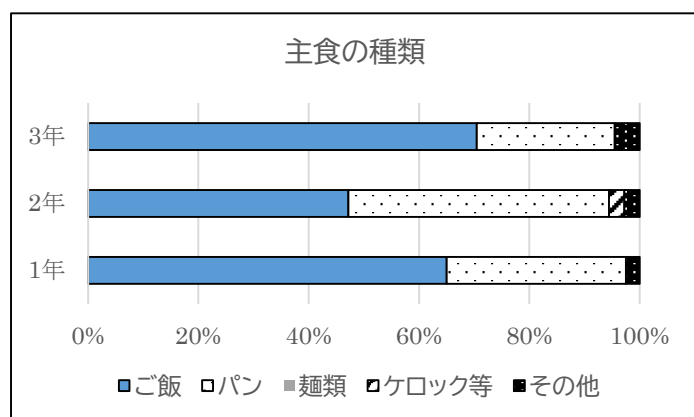
回答率:1年 88.1%、2年:96.3%、3年:100%

以下、本校の結果です。質問は平日について聞きました。



*** 毎日朝食を食べる高校生：石川県(82.6%)本校(50.6%) * 朝食の欠食率：石川県(3.8%)本校(27.7%)**

石川県は全国平均より毎日食べる率が高く欠食率も低いです。本校は予想を上回る残念な結果でした(涙) 要改善！



昼食を食べない理由 準備できない(1年:1、3年:1)、
ダイエット(3年:4)、面倒(2年:2、3年:1)

高校生のネット利用は、1日平均約4時間(内閣府調査)
 スマホ使用時間は、5時間以上が全国平均19.7%に
 対し、本校は 40.3%ととても高い。起床時間に関しては、
 6時、7時台に起きる生徒の割合が高く、就寝時間は23
 時、24時台に寝る割合が高い。ともに全国平均と同じ
 結果であり、平均睡眠時間は6～7時間だった。

