



2023  
大阪府立  
生野工業高等学校  
保健室

2023年ももうすぐ終わろうとしています。あなたにとって、どんな年でしたか？身近なニュースを振り返ると・・・コロナが5類に引き下げられたことで、日常生活の制限がかなり少なくなりました！ウクライナ侵攻が続く中、酷暑、闇バイト、ジャニーズの性加害問題、中東での紛争などもあります。藤井聡太棋士の初の8冠制覇、WBCでの侍ジャパンの優勝、流行語大賞にもなった「A.R.E」！38年ぶりの阪神の優勝！オリックスもリーグ優勝3連覇と明るいニュースもありましたね！

来年も明るい年であることを願って。良いお年を（^^）／

ことし

けんこう



## 今年のテーマは「健康」でした

今年、図書健康課では、「健康」をテーマに取り組み、みなさんにはアンケートに協力してもらいました。その結果からは、1日3食のはずの食事が、みなさんは平均**2.3**回と少ないこと。（食べない食事は朝ごはんが一番多かったです）7時間は寝てほしいところですが、平均は**6**時間だったこと。ゲームやSNSに費やす時間が1日平均**7時間48**分と長すぎるなどの実態が見えてきました。これらをつなぎあわせて考えると、「ゲームやSNSをやりすぎた」→「寝るのが遅くなり、睡眠時間が少なくなった」→「朝ごはんを食べる時間がない」とつながります。もちろん、遅刻や体調不良、欠席、学力低下、視力低下にもつながる**危険性**をはらんでいますので、もう一度生活を見直し、十分気をつけてほしいです。最初の「ゲームやSNSのやりすぎ」を減らすのがポイントではないでしょうか（^^）自力で減らすことが難しい人は、友人や家族に協力してもらおうのもいいですね。

ねん ふ かえ

## ～1年を振り返って～



図書健康課（数学科）野田千賀子

つい先日開催された第106回の学校保健委員会では、校長先生をはじめ、学校医やPTAの方々、教職員の前で、保健委員が普段の活動や文化祭での取り組みについて発表し、健康についてもう一度考え直す機会となりました。先生方から保健委員の地道な活動や発表について、ねぎらいやお褒めの言葉がありました。人生100年時代を生きてゆく生工生のみなさんが今後も健康で元気に活躍していかれることを願っています。