

# えがきお

川口市立岸川中学校保健室 令和6年12月24日発行

今年もあと数日で終わります。

川口市内ではインフルエンザが流行しています。冬休み中も、こまめな手洗い・咳エチケット・マスク着用・部屋の換気などを行い、感染を防いでください。

## 冬休みも規則正しい生活を送り、感染症を予防しよう!

今年は、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・マイコプラズマ肺炎など、様々な感染症が流行しています。

### 年末年始を健康で過ごすために...

一日3食、  
栄養バランスの  
よい食事をとる



適度な運動をして  
体力をつける



質のよい  
睡眠を充分にとる  
(寝る前のスマホは  
やめよう!)



感染症対策を心がける  
(手洗い、マスク、部屋の換気など)



上手にストレスを  
解消する  
(心も元気に!)



## 感染症

## みんなで協力して 流行を防ぎましょう



✓  
バランスの  
とれた食事



✓  
適度な  
運動



✓  
予防接種

✓  
十分な睡眠



### 感染症予防の3原則

抵抗力を高める

#### 感染経路の遮断



#### 感染源の除去



# 第2回 歯みがき Week 結果 12/10(火)～12/13(金)

4日間、給食後に各教室で動画を見ながら歯を磨き、1学期よりも給食後に歯をみがく生徒が増えました。今回の『歯みがき週間』の成果を継続して、『歯みがき習慣』を定着させましょう！

	12/10(火)	12/11(水)	12/12(木)	12/13(金)	歯みがき率
5組	63.6%	90.0%	77.8%	75.0%	76.2%
1年1組	56.3%	50.0%	93.5%	90.6%	72.4%
1年2組	83.3%	93.1%	96.7%	100%	93.3%
1年3組	80.0%	90.3%	96.8%	90.6%	89.5%
1年4組	48.3%	79.3%	89.3%	76.9%	73.2%
2年1組	★	★	73.3%	70.0%	71.7%
2年2組	62.5%	84.6%	92.3%	92.3%	83.3%
2年3組	63.3%	71.4%	93.1%	83.3%	77.8%
2年4組	67.7%	75.9%	86.2%	70.8%	75.2%
3年1組	77.8%	96.2%	96.3%	100%	92.6%
3年2組	92.6%	96.4%	96.4%	100%	96.3%
3年3組	89.7%	96.6%	100%	93.1%	94.8%
3年4組	85.2%	92.6%	100%	100%	94.5%



1年2組・  
3年1組・  
3年2組・3年3組・  
3年4組は、後日、  
表彰します



今回は、  
保健室でも歯みがき  
指導を行いました。



1人1人鏡を見ながら  
ていねいに歯を磨きま  
した。

## 令和6年度 性と健康の相談センター事業オンデマンド講座

令和6年度 第2回 性と健康の相談センター事業  
さんぷんかい せんせい おし  
産婦人科医「サッコ先生」教えて！

おうちでできる「性」教育

身を守るために  
子どもたちに  
知っておいて  
欲しいこと

性教育  
いつから始める？  
どのように伝える？



ポジティブな  
性教育とは？

初経・精通・妊娠・出産…  
どう話す？

思春期の「性」に関する判断や意思決定・  
行動選択は、自分の将来に大きな影響を及  
ぼします。

だから、今、性について学ぶことは、  
とても大切です。

生徒のみなさんには、パンフレット(黄色い紙)  
を配付しました。冬休みに、この動画で性につい  
て正しい知識や情報を学びましょう。



サッコ先生は、埼玉医科大学医療人育成  
支援センター・地域医学推進センターの助  
教で、産婦人科思春期外来で勤務している  
高橋幸子(たかはし さちこ)先生です。  
川口市では、サッコ先生を講師として「性  
と健康の相談センター事業オンデマンド講  
座」を開設しています。

配信・申し込み期間：令和6年12月24日(火)9:00～1月31日(金)23:00

配信：健康増進課 動画チャンネル(YouTube)にて動画配信

対象：川口市在住の小学生高学年から中学生、保護者、教育関係者等

講師：埼玉医科大学 医療人育成支援センター・地域医学推進センター 産婦人科 思春期外来  
医学教育センター助教 高橋 幸子先生(サッコ先生) 川口市ホームページ 申込はこちら

問い合わせ：川口市 健康増進課 給付係 048-256-1135

川口市に住んでいる人は誰でも、知識でも動画でも【性と健康の相談】があります。

祝日を除く毎週火・水・木曜日 10:00～15:00 専用ダイヤル：048-242-5152

