

# 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、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

