

保健だより

えがお

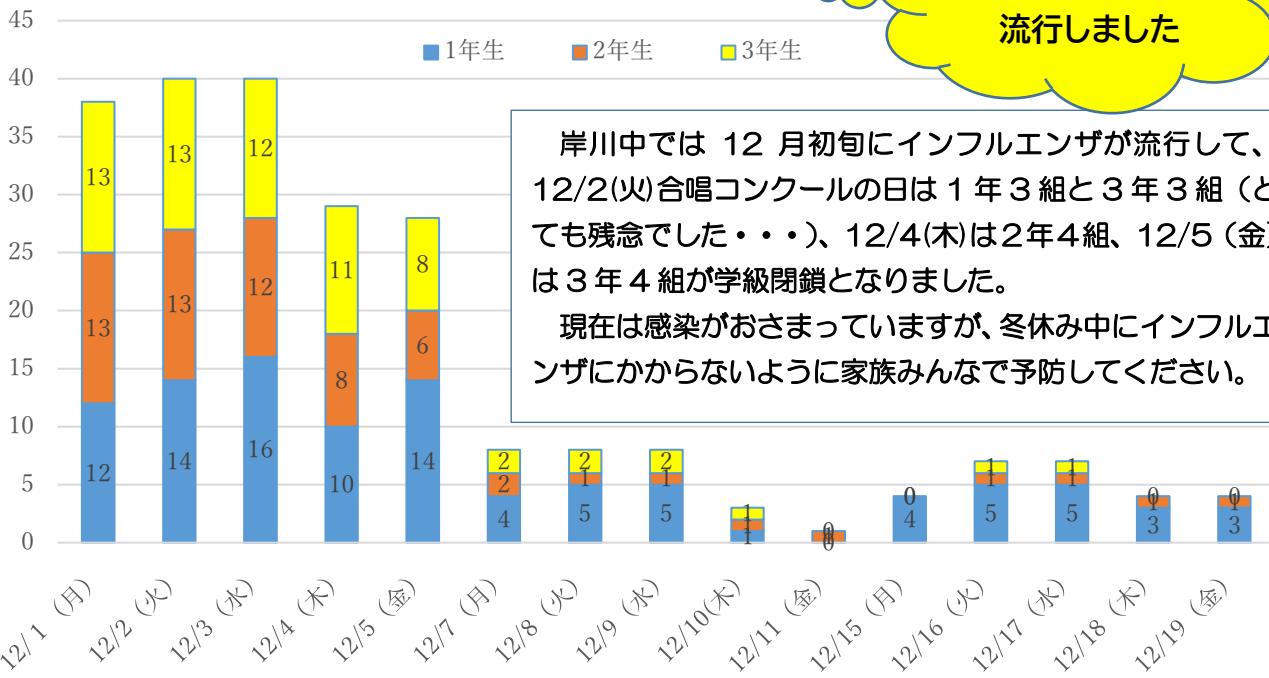


川口市立岸川中学校 保健室 令和7年12月24日発行

年末もインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行が心配されます。感染対策と規則正しい生活を心がけて、冬休みも元気に過ごしましょう。

岸川中学校インフルエンザ流行状況 12/1(月)~12/19(金)

12月のインフルエンザ感染者数



岸川中学校で
インフルエンザが
流行しました

岸川中では12月初旬にインフルエンザが流行して、12/2(火)合唱コンクールの日は1年3組と3年3組(とても残念でした・・・)、12/4(木)は2年4組、12/5(金)は3年4組が学級閉鎖となりました。

現在は感染がおさまっていますが、冬休み中にインフルエンザにかかるないように家族みんなで予防してください。

冬休みも元気に過ごしましょう！

夜更かししないで早く寝よう！



●からだを休める

睡眠中は脳からさまざまなホルモンが分泌され、日中の活動で疲れたからだを効率よく修復します。

●脳を休める

睡眠が不足すると、脳が疲労を回復できず、感情のコントロールがきかなくなるなどの障害が出てくるといわれます。

●免疫力を高める

眠っている間に脳内でつくられるメラトニンは、神経細胞から発生する活性酸素(老化やがんや生活習慣病などにつながる)を分解する抗酸化作用があり、老化防止や免疫力増強作用もあるといわれています。



インフルエンザ・新型コロナウイルスなど 感染症も予防しよう

規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な休養をとり、疲労をさせて、体力・抵抗力を高めましょう。



外出後は、うがい、手洗い

手洗いは、石けんを使って、ていねいに洗い、水分を十分にふきとりましょう。(裏面参照)



咳エチケット

咳が出る場合には、マスクをつけるなどの咳エチケットを心がけましょう。



不要・不急の 外出はひかえる

人が多く集まるところへの外出は、できるだけひかえましょう。



正確な情報を収集

情報は刻々と変わりますので、常に新しい情報を確認しましょう。



12月8日(月)～12日(金) 歯みがき Week の結果

	12/8(月)	12/9(火)	12/10(水)	12/11(木)	12/12(金)	週間歯みがき率
1年1組	96.6%	81.5%	93.5%	72.7%	80.0%	84.7%
1年2組	84.8%	72.7%	74.2%	90.3%	68.8%	78.1%
1年3組	83.3%	90.6%	90.6%	97.0%	90.6%	90.6%
1年4組	72.0%	85.2%	81.5%	78.6%	82.8%	80.1%
2年1組	78.8%	85.3%	87.1%	80.0%	90.3%	84.3%
2年2組	86.7%	100%	93.3%	96.6%	96.8%	94.6%
2年3組	73.3%	100%	100%	92.6%	89.7%	91.1%
2年4組	74.2%	90.6%	84.8%	100%	100%	89.5%
3年1組	74.2%	90.0%	87.1%	90.0%	96.7%	87.5%
3年2組	75.9%	76.7%	82.8%	86.7%	70.0%	78.4%
3年3組	89.7%	87.9%	93.9%	97.0%	100%	93.3%
3年4組	76.2%	92.0%	85.2%	92.6%	100%	89.8%
5組	85.7%	88.9%	88.9%	100%	100%	92.5%

「歯みがき Week」では5日間連続で、校内の70%以上の人気が歯を磨いていました。



歯みがきを続けることで、歯や歯肉が健康になり清潔感もUPします。3学期も給食後の歯みがきを続けてください。

令和7年度 性と健康の相談センター事業オンデマンド講座

「性」を学んで
自分も大事に、
相手も大事に。

要申込
無料

※通信料等は視聴される方のご負担となります

Chapter.1 対象:小学生
内容
・プライベートゾーンとは
・嫌なことをされたときの逃げ方
・からだの成長の変化など

Chapter.2 対象:中学生～高校生
内容
・交際の12段階
・自分と相手を守る「距離感」
・性の多様性
・相談先など

Chapter.3 対象:教育関係者
内容
・性教育の進め方、伝え方など

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。

今、自分からだの成長や変化、自分も相手も大切にするつき合い方について、正しい知識を学ぶことはとても大切です。

また、性のことや恋愛について、誰にも言えないことを相談できる相談機関なども紹介しています。



自分も相手も大事にするために知ってほしいことを、産婦人科医「サッコ先生」が分かりやすくお話しします♪
ご自身が聞きたい内容を選んで視聴してください。

申込・配信日時
令和7年12月19日(金)9:00
～令和8年1月30日(金)23:00

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)

【問合せ】
川口市保健所健康増進課給付係
048-256-1135



二次元コードよりお申込みください。

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。