

保健だより

川口市立里中学校保健室 2025.12.1 NO.9



【12月の保健目標】
規則正しい生活をしよう

❄️ 寒い冬を元気に乗り越えよう ❄️

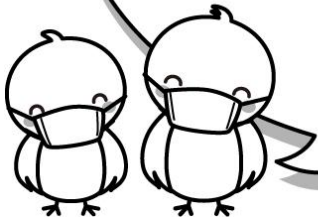
12月に入り、いよいよ今年も残すところあとわずかになりました。風邪やインフルエンザ等の感染症も流行しています。この1年の締めくくりを元気に乗り切り、清々しい気持ちで新年を迎えられるよう、体調を整えていきましょう。



[感染症対策を徹底しよう] 11月、里中学校でもインフルエンザが大流行しました。引き続き、感染症対策を徹底しましょう。感染症対策の4つのポイントを紹介します！

感染症対策の4つのポイント

- ① 咳エチケットやこまめな換気
- ② 適度な湿度の保持
- ③ 外出後の手洗い
- ④ 十分な休養とバランスの取れた食事



② 適度な湿度の保持

室内は加湿器などを使って適切な湿度(50%~60%)を保つことが効果的です。



① 咳エチケット

✗ 間違った咳エチケット



○ 正しい咳エチケット



③ 手洗いのポイント！

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる！

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



洗い残しやすい箇所 zu 注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る

タオルの共用はしないようにね！



冬休みの過ごし方



クリスマスや年末年始、楽しい冬休みが始まります。
冬休みだからといって、夜更かしや朝寝坊、お家で
ゴロゴロばかりしていると、体調を崩してしまうかもしれません。
年末年始を楽しく過ごせるように、自分の体の調子や
生活リズムを整えましょう。
冬休みを健康で充実した日々を過ごせるように、
右のチェックリストを確認してみましょう！



チェックポイント

- ☐ ぐっすり眠れた
- ☐ 朝ごはんを食べた
- ☐ 排便をした
- ☐ 顔色はいい
- ☐ 発熱していない
- ☐ かぜやインフルエンザ予防を心がけた
(手洗い、うがい、換気)
- ☐ 適度に運動した
(ウォーキング、ストレッチなど)
- ☐ ゲームや動画視聴の時間を決めて、守った
- ☐ お酒やタバコに誘われても断る(断った)



年末年始、医療機関が休みの日に限って、
体調不良やけがをしてしまうこともあるかもしれ
ません。いざというときに、相談できる窓口を
紹介します。

#7119 (埼玉県救急相談) 24 時間相談対応
病院に行くべきか、救急車を呼ぶべきか迷ったら、電
話で相談できます。

埼玉県 AI 救急相談 24 時間相談対応
チャット形式で相談した内容をもとに、可能性のある
症状や緊急度の判定を行います。

埼玉県 AI 救急相談の
QR コードはこちら↓

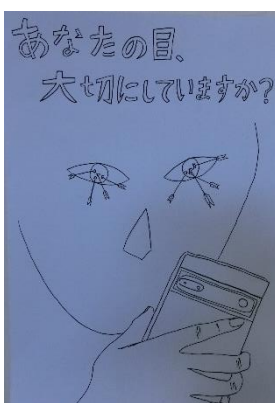
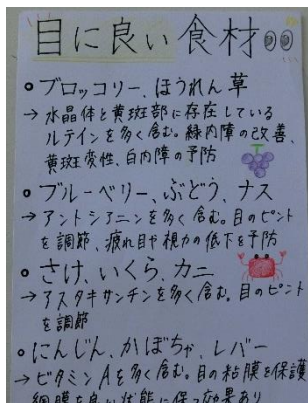


保健委員会の生徒が作成し
た目の健康ポスターです！



学校保健委員会が開催されます！

12/2(火)15:40～里中学校ランチルームにて、学校保健委員会を開催します。
今年度のテーマは「目の健康を守ろう！～デジタル機器との上手な付き合い方～」です。
学校保健委員会に向けて、保健委員会の生徒は「目の健康ポスター」を作成したり、発表の練習をしたり、
準備を進めています。保健委員会が作成した「目の健康ポスター」を一部紹介します。
学校保健委員会の様子につきましては、後日、学校保健委員会だよりを発行予定です。



第6回里中歯みがき強化週間

12/15(月)～12/19(金)

歯ブラシを忘れずに！

