



# Health News

2025 年 1 月 24 日  
小木中学校  
保健だより No.11

## 1月の保健目標

## 感染症の予防に心がけよう

3学期が始まり、2週間が過ぎました。

石川県内ではインフルエンザ警報が発令されており、小木中学校でもインフルエンザや新型コロナウイルスに感染した人もいます。

一人ひとりが感染症予防に心がけ、3学期を健康で元気に過ごしましょう。



## 保健室からの お知らせ

## メディア時間短縮ウィークが始まります！！

**メディア時間短縮ウィーク 11月** 年 級 名 姓

毎日、元気に過ごすために、メディア利用時間を減らし、早く寝ることに心がけましょう！

【学校がおすすめしている時間】  
就寝時刻…夜11時まで  
メディア利用時間…2時間以内

1. 目標は、学校がおすすめしている時間を自宅に保護者の方と話し合ってください。  
2. 目標の時間、学校がおすすめしている時間より早く寝るよう心がけましょう。  
3. 目標の時間、学校がおすすめしている時間より早く寝るよう心がけましょう。  
4. 目標の時間、学校がおすすめしている時間より早く寝るよう心がけましょう。  
5. 2月2日（水）の検定をお願いします。

11月	目標	25日（月）	26日（火）	27日（水）	28日（木）	29日（金）	目標を達成した 日数
テレビを見た時間	時間 分まで	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	日
ゲームをした時間	時間 分まで	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	日
動画・SNSをした時間	時間 分まで	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	日
合計	時間 分まで	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	日

自分の振り返り

保護者の方から一言

1月27日（月）から31日（金）の5日間行います。  
小木小学校と期間を合わせて実施します。

家族で声をかけ合い、メディア時間の短縮にチャレンジしてみましょう。

2月3日（月）に自分の振り返りとお家の人から一言を記入して学校に提出してください。

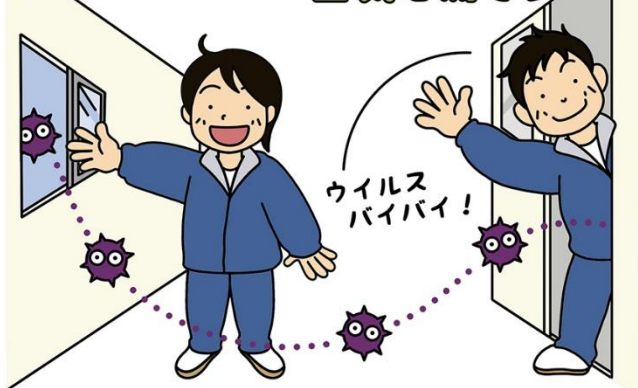


石川県に

## インフルエンザ警報発令中

換気

2カ所 開けて、  
空気を流そう



## 保健委員会 換気の呼びかけ

1月14日から17日に生徒会保健委員会が換気の呼びかけと昼休みの教室の換気状況を調べました。結果は保健委員会が給食時にお知らせしましたが、対角線上の換気ができていない教室もありました。

対角に2カ所窓を開けて換気をし、感染症を予防しましょう。

手洗い・消毒  
だけじゃない!

# 感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと

鼻呼吸

鼻呼吸できないときは  
マスクをしようね。

鼻は天然の  
マスク



歯みがき

お口の中のケアで  
感染リスクが10分の1!?



保湿

水分補給・保湿クリーム...  
うるおいある生活を。



## 身体測定をしました

3学期の身体測定が終わりました。

体重が増えた人、減った人、身長が伸びた人など  
様々でした。

自分の身長や体重、肥満度等が知りたい人は、休  
み時間に保健室の中川まで聞きにきてください。

後日、マイヘルスでもお知らせします。

【令和4年度 全国平均】

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	154.0	45.7	152.2	44.5
2年	160.9	50.6	154.9	47.7
3年	165.8	55.0	156.5	49.9

令和5年11月文科省公表

忘れがちかも...

指と爪の間

手首

指と指の間

手の甲

手洗い、ここに注意

生徒会保健委員会では、給食前の  
「手洗いチェック」をしています。

タイマーを使って30秒以上ていねいに  
手を洗い、その後手指消毒をします。でき  
たら自分で名簿にシールを貼ります。

手洗いチェックが終わっても引き続き  
ていねいな手洗いを心がけましょう。