



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イーク 11月										年 齢 領 域
毎日、元気に過ごすために、メディア利用時間を減らし、早く寝ることのやり方をしましょう！										
<p>【学校がおすすめしている時間】</p> <p>就寝時刻…夜11時まで</p> <p>メディア利用時間…2時間以内</p>										
<p>1 目標：学校がおすすめしている時間に自分の行動を話し合ってみましょう。</p> <p>2 月曜日の日課：学校がおすすめしている時間より30分以上寝くならないようにしましょう。</p> <p>3 火曜日の日課：寝る時間より30分以上寝かず、就寝時間より30分以上寝かずなりを記入しましょう。</p> <p>4 金曜日の日課：寝る時間より30分以上寝かず、就寝時間より30分以上寝かずなりを記入して下さい。</p> <p>5 1週間2日（月、火）の行動を記入しましょう。</p>										(実行各項目)
										
										
11月	目標	目標を達成した日数								
		25日（月）	26日（火）	27日（水）	28日（木）	29日（金）	30日（土）	31日（日）	1日	
毎日の就寝時間 就寝時間（11時まで）		・	・	・	・	・	・	・		
メディア利用時間 就寝時間（2時間まで）	・	・	・	・	・	・	・	・		
	テレビを見た時間	喝水 分まで	喝水 分	0						
ゲームをした時間	喝水 分まで	喝水 分	喝水 分	喝水 分	喝水 分	喝水 分	喝水 分	0		
動画・SNSをした時間	喝水 分まで	喝水 分	喝水 分	喝水 分	喝水 分	喝水 分	喝水 分	0		
合計	喝水 分まで	喝水 分	喝水 分	喝水 分	喝水 分	喝水 分	喝水 分	0		
喝水時間（2時間まで）										
自分の振り返り										
保護者のからいき										

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



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の状況を調べました。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。



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…



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。