

保健だより 12月 ～冬休み号～



令和7年12月23日(火)
朝霞市立朝霞第三中学校
保健室
NO.10

2025年も残りわずかとなりました。この1年はどんな年でしたか？
どんな楽しいことがあって、何をがんばりましたか？
1年を振り返ると来年やりたいこと、やるべきことがおのずと浮かんでく
ると思います。毎日をただ何となく過ごすより、その時々で立ち止まって
考えるとメリハリのある充実した生活が送れるはずです。

ありがとう



「ありがとう」を伝えよう

冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活
リズムを変えないこと
が大事です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよ
う。間食のスナック菓
子にも注意。

運動不足



少しの時間でもいいの
で、毎日からだを動か
すようにしよう。

スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲーム
のやり過ぎに注意。時
間を決めて使おう。

冬休みも“感染症”に注意！

12月は学級閉鎖を行ったクラスはありませんで
したが、インフルエンザに罹る生徒が多くいまし
た。また、12月よりインフルエンザ B 型に罹る生
徒も増えてきています。

インフルエンザは1度罹患しても、A 型 B 型どち
らも罹る可能性があります。

感染症予防には、早寝・早起き・栄養バランス
のとれた食事を心がけるとともに、手洗い・うが
い・咳エチケットの励行が有効です。

冬休みも感染症に気をつけて過ごしましょう！

12月の保健室

12月19日時点

◆体調不良・・・合計34人

◆けが・・・合計23人

◆その他・・・合計11人

○相談等で利用した人数

◆学校感染症に罹った人…43人

・インフルエンザ(A・B)…42人

・新型コロナウイルス感染症…1人



後期 第1回 保健委員会による 感染症予防キャンペーンの結果発表

クラス	ハンカチ (%)	ティッシュ (%)	爪 (つめ) (%)	平均 (%)
1-1	60.0	62.9	75.3	66.1
★1-2★	95.9	90.9	97.3	94.7
1-3	82.6	74.4	94.5	83.8
1-4	85.7	80.4	93.4	86.5
1-5	89.2	88.2	85.2	87.5
1-6	81.0	79.2	75.0	78.4
1-7	76.0	74.0	92.0	80.7
2-1	77.3	76.1	97.2	83.5
2-2	86.9	84.6	87.9	86.5
2-3	76.2	77.4	95.5	83.0
2-4	86.3	81.6	100	89.3
2-5	77.0	72.1	97.0	82.0
★2-6★	97.4	98.0	91.9	95.8
2-7	83.0	83.0	100	88.7
3-1	96.4	92.5	100	96.3
3-2	98.1	97.4	96.9	97.5
3-3	96.6	96.6	89.7	94.3
3-4	74.0	78.5	96.9	83.1
3-5	77.0	81.0	93.7	83.9
3-6	91.8	93.2	88.1	91.0
★3-7★	99.0	97.0	100	98.7
★10組★	100	50.0	100	92.0
11組	85.0	30.0	100	85.0
12組	70.0	60.0	75.0	65.0

保健委員会によるキャンペーン結果を報告します。

12月1日～5日までの1週間、ハンカチ・ティッシュの持ち物調べ、爪の点検を行いました。それぞれ、持参率と爪が短い人の平均を表しています。

感染症予防のため保健委員会では、1月13日(火)～16日(金)【4日間】同様のキャンペーンを実施します。

1年生は「職業体験」、2年生は「スキー林間学校」、3年生は「受験」が控えています。それぞれのイベントにベストな状態で挑めるよう体調を整えていきましょう♪

