



保護者の方と
読んでください。

令和7年 12月
岩国市立 錦中学校
保健室

こんにちは★あつというまに、今年も終わりますね。今年、錦中学校のみなさんに出会えて、この上ないほど幸せな1年になりました。みなさんにとって、2025年はどんな1年でしたか？今日から冬休みに入ります。冬休みは短いけれど、クリスマスや年越し、お正月とイベントが盛りだくさんです！つい気が緩んでしまいがちですが、体を大切にする心は緩めることなく、楽しい年末年始にしましょう！良いお年をお迎えください！

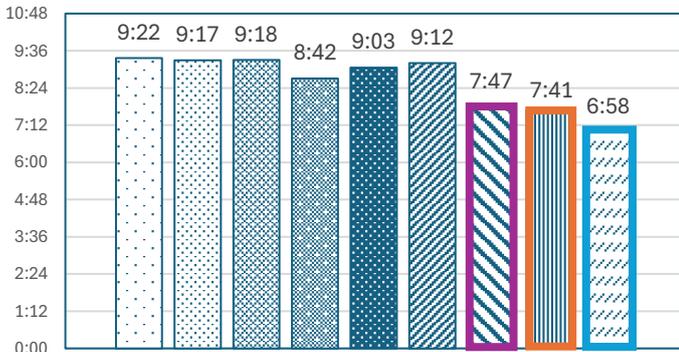
12月の保健目標

冬を健康に過ごそう

第2回目すこやかにしきチャレンジ結果

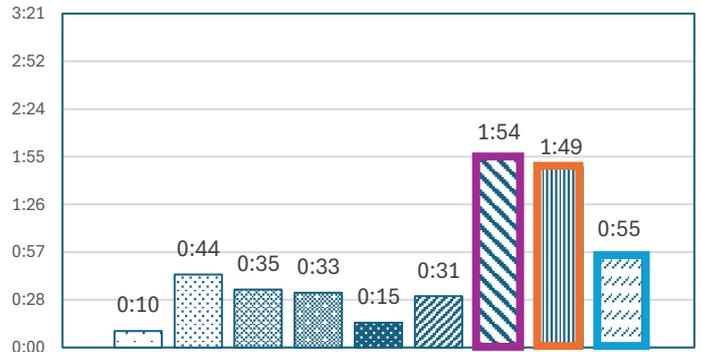
かなり時間が経っての掲載になってしまいましたが、第2回目のすこやかにしきチャレンジの結果です！前回よりもメディア時間が減り、学習と体力づくりの時間が増えている人が多数いました！とてもがんばって取り組んでくれたことが伝わります。しかし、他の時間が増えた分、睡眠時間が減ってしまった人もいたため、自分の体調が最も優れる生活リズムを見つけ、それを継続してほしいと思います。第3回目は1月14日(水)～1月20日(火)です！

平日 睡眠時間 (平均)



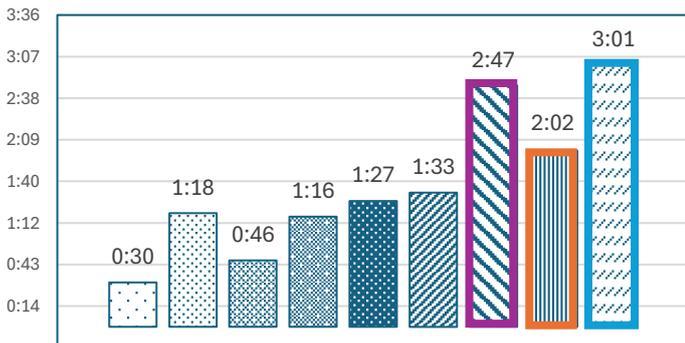
□ 1年 □ 2年 □ 3年 □ 4年 □ 5年 □ 6年 □ 中1 □ 中2 □ 中3

平日 メディア時間 (平均)



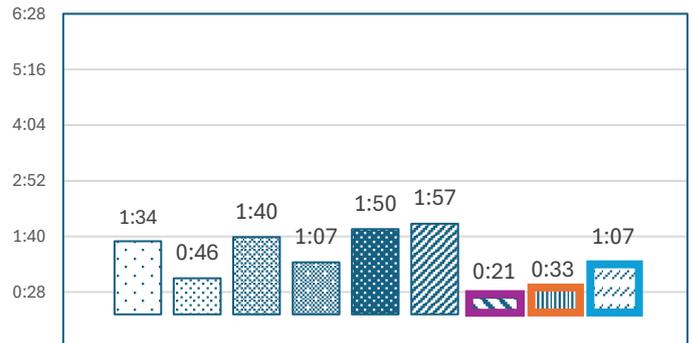
□ 1年 □ 2年 □ 3年 □ 4年 □ 5年 □ 6年 □ 中1 □ 中2 □ 中3

平日 学習時間 (平均)



□ 1年 □ 2年 □ 3年 □ 4年 □ 5年 □ 6年 □ 中1 □ 中2 □ 中3

平日 体力づくり時間 (平均)



□ 1年 □ 2年 □ 3年 □ 4年 □ 5年 □ 6年 □ 中1 □ 中2 □ 中3

☆元気に年を越しましょう！☆

☆冬に流行しやすい感染症☆

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

寒くなった今、インフルエンザなどの感染症が流行しています。クリスマスや、大晦日、お正月などの楽しいイベントで体調が崩れないように、感染症予防は気を抜かず、徹底しましょう！！

そして、みんなで元気いっぱい、2026年を迎えましょう！

換気や手洗いうがいを忘れずに！



ふ **ゆ** **やす** **み** **を**

合言葉に、
元気に過ごそう！



ふ フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す すいみん時間はたっぷり取ろう

み みんなで笑って、よいお年を



☆保護者の方へ☆

★錦中学校区合同学校保健委員会が開催されます！★

☆日時…令和8年 1月30日(金)

5校時…13:25～14:20⇒錦清流小・宇佐川小1～4年生

6校時…14:30～15:25⇒錦清流小5～6年生・錦中全学年

☆内容…5校時:「ウン知育教室」

6校時:「生活リズムで大変身！すてきな1日の始め方」

☆場所…錦清流小学校 総合学習室(旧ランチルーム)

☆講師名…5校時:山口県東部ヤクルト販売株式会社

6校時:岩国市健康増進課(美川保健センター)保健師



お時間が許す方は、ぜひご参加お願いいたします♪

