



# ほんわか

令和7年12月17日  
小松市立芦城中学校  
ほ け ん だより

お店や街並みがクリスマスモードに彩られていくのを見ると、今年もあとわずかだということを考えさせられます。みなさんにとって今年はどうな一年でしたか？今年を振り返りながら、2026年をワクワクした気持ちで迎えられるよう、今から準備をはじめていけると良いですね。

11月は芦城中学校でもインフルエンザが猛威を振りました。今はだいぶ落ち着いてはいますが、油断は禁物です。2025年の残り二週間ほどを笑顔で過ごし、元気に2026年を迎えられるよう、“**手洗い・換気・咳エチケット**”そして、睡眠時間の確保など**生活習慣**”に気をつけ、感染症の予防に努めていきましょう。



## 新型コロナウイルス・インフルエンザの 出席停止期間の確認を！

状況に応じてマスクを着けられるよう、普段からリュックにマスクを5枚入れておきましょう。



発症日を入れてね。

## 登校再開日早見表

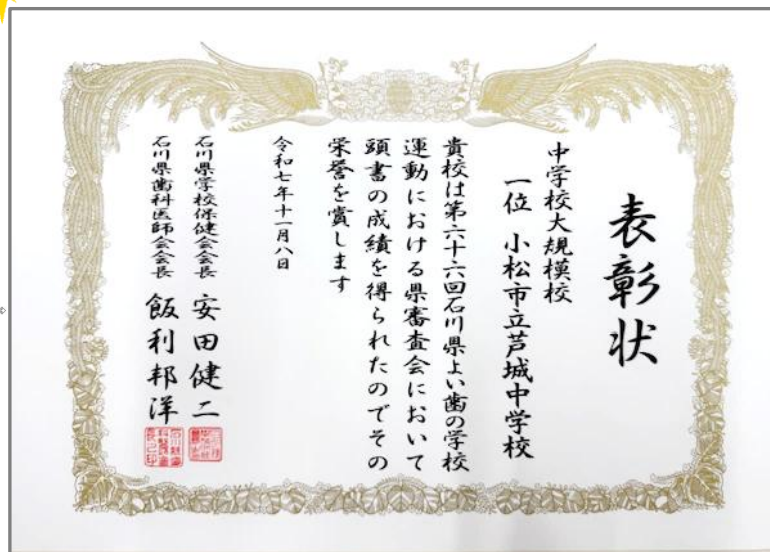
元気／回復

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★		★			症状軽快		登校再開	
インフル	★	\ コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」					コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」		
	★	解熱		★			登校再開		★
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	

**保護者の方へ** 冬休み中も、インフルエンザやコロナウイルスなどの感染症に罹患した場合は、テトルでお知らせをお願いします。また、大きなケガをした場合も同様にお知らせください。よろしくお願いいたします。



『第66回石川県よい歯の学校運動』で芦城中学校が  
中学校大規模校の部“**第一位**”に選ばれました！！



令和5・6年度と第三位の成績でしたが、今年度は、“県一位”の成績で石川県学校保健会から表彰されました。

これは、歯科検診で、むし歯のない生徒が78.3%と多かったことや、歯科検診後の**むし歯の治療率**が93.6%(9月中旬現在)と高かったことなど、歯に関する取り組みが評価された結果です。

歯は一生使うものですから“大切にしておきたい”なのですが、このようにみんなの“**がんばり**”が評価されることは、とっても嬉しいことです。

これからも自分の歯を大切にしていきたいと思います。



## 今年度も 歯科治療率 100% を目指します！

### ○歯科治療率（12月16日現在）

要観察歯・歯垢・歯肉炎・歯列咬合・要注意乳歯を含む

	1年	2年	3年	計
お知らせカードを渡した人数	76	72	58	206
治療した人数	60	55	48	163
治療率	79%	76.4%	82.8%	79.1%

きれいな歯で新年を  
気持ちよく迎えよう



歯科検診でお知らせカードをもらった生徒の内、79.1%の生徒が受診完了しました。来年度の歯科検診でお知らせカードをもらわないよう、冬休み中も忘れずに毎日の歯みがきを大切にしましょう。



### ○ 冬休み中の健康観察について ○ （これまでの健康観察結果の考察は裏に…）

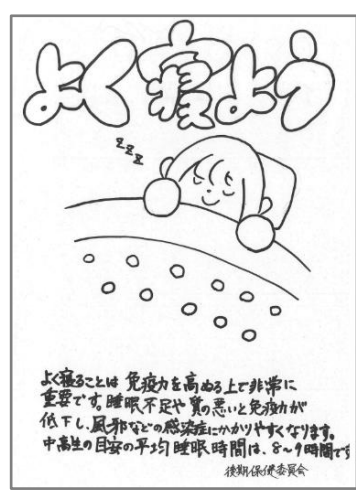
夏休みに引き続き、冬休みもタブレットで健康観察を実施します。**12月26日(金)と1月6日(火)の2回、健康観察を実施**し、みなさんの健康状態を教えてください。(「**6のつく日**」と覚えてね。)冬休み中にあった、「ちょっと先生に伝えたいな」と思ったメッセージも入れてくれると嬉しいです。



## 保健委員が感染症予防のポスターを作成しました！

手書きの味のあるポスターや、タブレットで作成したおしゃれなポスターなど様々なポスターが教室や手洗い場に掲示してあります。探してみてください。

ポスターの一部を紹介します。



## 免疫力チェック！



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

## 風邪に負けないカラダをつくろう



- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている  | <input type="checkbox"/> 食欲がない      |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない   | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下  | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている  |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい   |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ   | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |

### 0〜2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなおいでしょう！

### 3〜6個

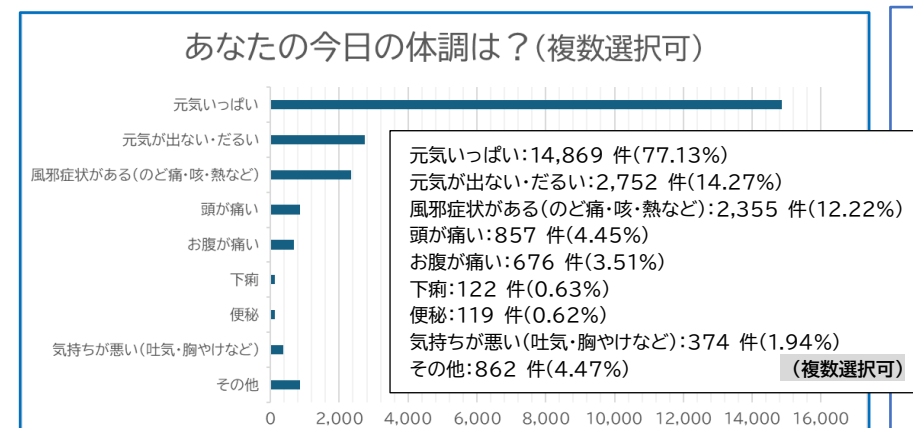
免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

### 7〜10個

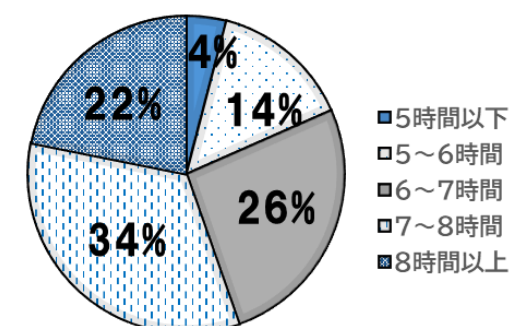
生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

## 10月からタブレットでの健康観察を行っています！

タブレットでの健康観察がはじまった10月7日から12月12日までに集まった19,279件の回答結果を分析してみました。

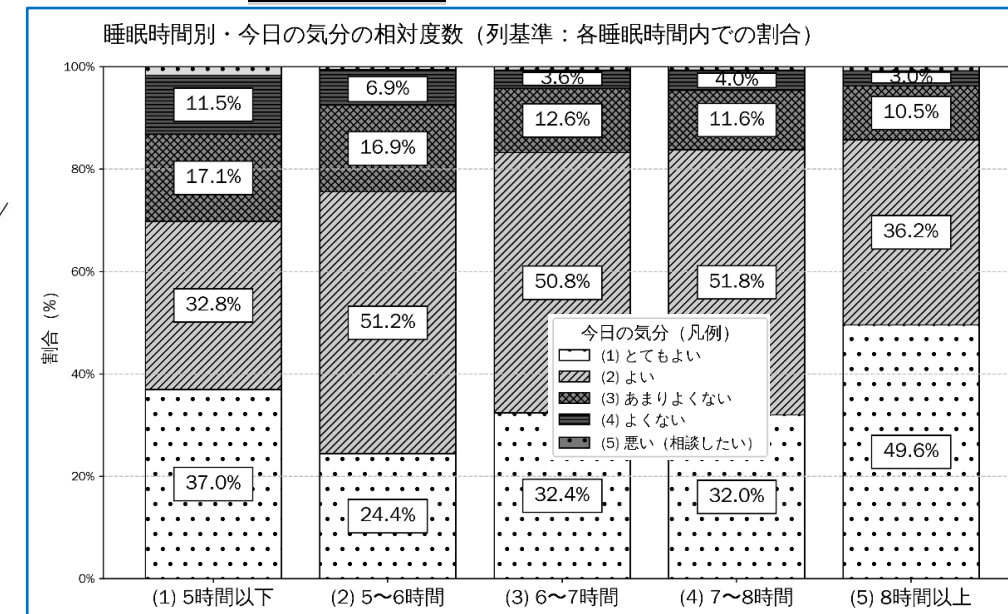


## 昨夜の睡眠時間は？



11月にインフルエンザが流行したため、風邪症状や元気がでない等と不調を訴える者がたくさんいましたが、約77%の人は「元気がいっぱい」と答えることができました。

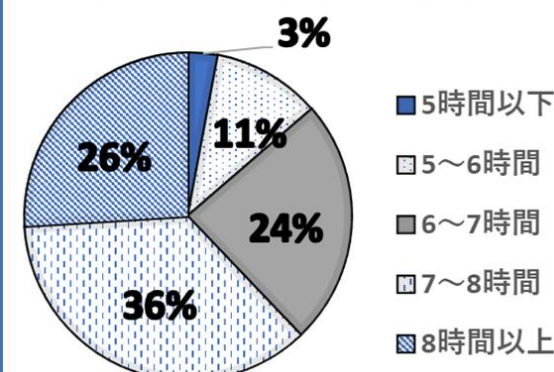
次に、みなさんの睡眠時間を見てみると、**中・高生の睡眠時間の目安**【健康づくりのための睡眠ガイド 2023 厚生労働省】の**8〜10時間**、睡眠をとれている人は約22%しかいませんでした。



左のグラフは、芦中生の睡眠時間別に今日の気分を相対度数で表したものです。

睡眠時間が8時間以上の人が一番「気分がよい」と答えており、睡眠時間が5時間以下の人は「気分が悪い・よくない・あまりよくない」と一番多く答えています。このことから、**8時間以上の睡眠をとった方が気分が良いことが分かります。**

## 夏休みの平均睡眠時間は？



まずは、冬休みを利用して、1週間、目覚まし時計なしで寝て自分に何時間の睡眠が必要か、自分の最適な睡眠時間は8〜10時間の間のどこか、調べてみましょう。最適な睡眠時間が分かったら、朝学校に登校する時間から逆算して、寝る時間を決めてください。（起きる時間と寝る時間を、平日も休日も、毎日固定することが理想的といわれています。）

左の表の通り、夏休み中の睡眠時間は2学期の睡眠時間とさほど変わりありませんでした。ぜひ、**冬休み中は睡眠時間を見直し、3学期を気分よく迎えましょう！**

冬休み中も6のつく日は忘れずに健康観察をお願いします！