



R.8.1.  
一宮市立  
北部中学校  
保健室



—北中生の元気UPを応援します—



あけましておめでとうございます。みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか？私（保健室の木下）は家族で年越しキャンプをしてきました。初日の出を見て、「今年も元気に頑張ろ～」と気持ちの切り替えが出来ました。

保健室に来室することがあれば冬休みの思い出を教えてくださいね！

2026



## ARI (急性呼吸器感染症)って知ってる？

ARIは風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルスなどの呼吸器系の症状を伴う感染症の総称です。

### 主な症状

- せきやのどの痛み
- 鼻水や鼻づまり
- 発熱やだるさなど



！「おかしいな？」と感じたら、我慢せず周りの大人に相談し、無理せず休養しましょう！

受験や

テストと上手に向き合おう



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなっています。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

## 健康川柳コンテスト

『北中生に健康的な生活を送ることを楽しく考えてみてほしい』という思いから、保健委員会の活動を通して川柳コンテストを計画しました！

コンテストのルールについては、保健委員より案内があります。素敵なお品がたくさん集まることを期待しています。

応募期間：1/9(金)～1/19(月)  
応募方法：保健室前の応募箱

