



令和8年1月7日発行
一宮市立北方中学校
第9号
(裏面もご覧ください)

あけましておめでとうございます。楽しい冬休みを過ごすことができたでしょうか。3年生はいよいよ受験シーズン本番、1・2年生も学年のまとめの時期です。まだまだ寒さが続きますが、大切なのは健康な体です。夜遅くまで勉強して寝不足が続くと、風邪や感染症にかかりやすくなってしまいます。睡眠も学力を伸ばす大切な時間です。しっかりと睡眠を確保して、元気に冬を過ごしましょう。



自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

朝、1日のスイッチを入れよう



元氣アップ週間があります！

冬休み明けの1月8日(木)～14日(水)に、「第3回元氣アップ週間」を実施します。特に3年生は体調を整える時期です。「早寝」「早起き」「朝ごはん」「排便」のリズムを整えて心と身体の体調管理をしましょう。

また、電子メディアの使い方を再確認しましょう。自分で決めたマイルールをしっかりと守り、「元氣アップ週間」が終わっても継続できるといいですね。

「やめて」を上手に伝える方法

友達に「やめて」と言うのは、勇気がいりますね。でも、自分の気持ちを上手に伝えたら、相手も、意外とすんなり分ってくれるかも!? こんな方法がおすすめです。

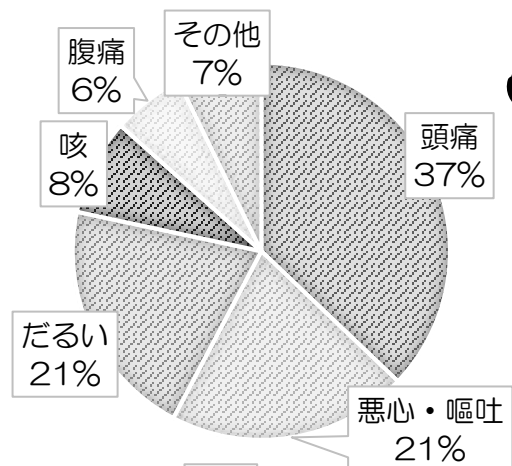
- 深呼吸してから言う (いきなり怒ったり、大きな声を出したりしない)
- 口調に注意 (「〇〇してほしいな」とやさしく言う)
- クッション言葉を使う (「あのね」「ねえねえ」などで呼びかける)
- 誰かに伝えてもらう (相談しやすい子に協力してもらう)



2学期の保健室利用状況

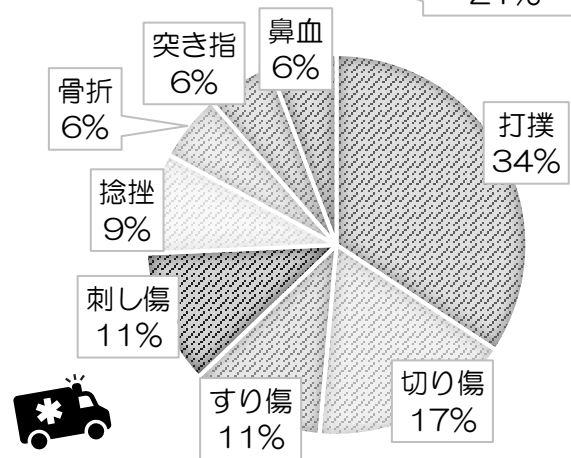
内科

	1年生	2年生	3年生	合計
9月	7人	5人	5人	17人
10月	14人	7人	8人	29人
11月	8人	3人	9人	20人
12月	16人	8人	7人	31人
合計	45人	23人	29人	97人



外科

	1年生	2年生	3年生	合計
9月	1人	3人	1人	5人
10月	7人	4人	5人	16人
11月	5人	2人	2人	9人
12月	2人	3人	0人	5人
合計	15人	12人	8人	35人



内科での来室は12月に一番多くありました。インフルエンザがかなり流行し、頭痛やだるさを訴えて早退する人もいました。1月から、教室の換気をしっかり行いましょう。

外科での来室は10月に多くありました。けがをしたのは体育が一番多く、競技中だけでなく、準備や片付け中に発生したけがもありました。寒さで体が動かしにくくなります。準備運動を大切に！

Challenge！！

**7つのまちがいを
探そう！**

**答えは保健室前に
貼ってあるよ**

