

ほけんだより 冬休み号

令和6年12月24日
小池中学校
保健室

全国的にインフルエンザが流行しています。燕市内でも12月に学級閉鎖の措置をとっていた学校もありました。マイコプラズマ肺炎も出ているようです。小池中学校でも発熱や咳、のどの痛みなどの風邪症状がある人が複数いて、流行の兆しが見られます。冬休み中の部活動も症状のある人は無理をしないでください。3学期は1月から受検がある3年生もいます。2年生は修学旅行が2月にあります。「手洗い、換気、規則正しい生活」を心がけ、みんなで予防していきましょう。



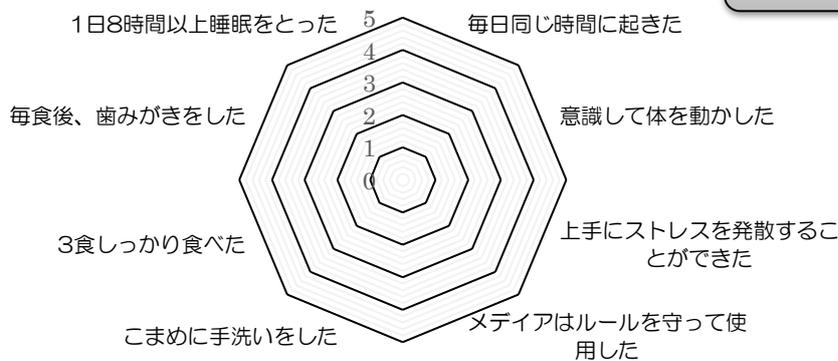
冬休みの勉強方法

冬休みは家で過ごすことが多いと思います。ゲームをしたり動画を見たりしていたら1日が終わったということがあるかもしれません。

勉強に集中できるようにちょっとした工夫をしてみませんか？

- 時間を決める。友達と「この時間は勉強しよう」と決めたり、家族と約束したりする。
- 勉強する場所を変える。いつもと違うところで勉強する。
- 勉強するところにスマホやゲーム機は持ち込まない。

1年を振り返ってみよう



8項目について5段階で評価してみてください。

1年間お疲れ様でした。大きな八角形ができたらずばらしい！どこか欠けているところがあったら、来年はその項目を上げるように生活してみましょう。

何事も準備が大事！やればできる!!

「今年は、保健室では緊急時以外、体操着を貸しません！」と4月に宣言して以来、本当に困っている人以外には貸し出していません。今年度の貸し出しは10人以下です。昨年のお10分の1以下！

やればできるじゃないですか。中学校で貸出体操着がある学校は珍しいです。高校はまずありません。ちょっと気をつければ、忘れないようにできるのです。授業準備や課題の提出も同じです。危機感があれば小池中の皆さんはできます。

さて、3学期の始業式は1月8日(水)です。クロームブックを忘れずに持ってきて、健康観察のを入力をお願いします。柏陽会クラスルームに再度フォームをアップするので、3学期初日は必ず全員がしてください。