



令和7年11月5日

白嶺中学校

保健室

今年は例年よりインフルエンザの流行が早まると言われていましたが、石川県でも10月15日に流行シーズンに入ったことが発表されました。手洗い・うがいを徹底すること、生活リズムを整えて免疫力を高めることなど、基本の感染症対策をしていきましょう。それでも体の調子が優れない時は、無理をせず体を休めて体力の回復に努めることもおすすめします。大事なテストや大会を控えている中学生は、心も体も万全の状態で挑めるといいですね。



アサーション

知っていますか??

【アサーションの例】

① I(アイ)メッセージ

「私」を主語にして伝える

アサーションとは、自分も相手も大切にした自己表現のことです。「アサティブ・コミュニケーション」とも呼ばれ、自分の意見や感情を、相手を尊重しながら伝えるコミュニケーションの方法とされています。周りの人とよりよい人間関係を築いたり、考えの違う人と上手な意見交換をしたりするための手助けとなる、アサーションを身につけてみませんか？

✗ 委員会の仕事、全然手伝ってくれんよね

○私、最近委員会の仕事が多くて、
すごく負担に感じとるんやよね



今度の日曜日、私の家で一緒にテスト勉強せん？

② NOを伝える

相手を否定せず、代わりの案や
理由を添えて伝える



✗ うん、いいよ... (本当は断りたいけど)

○一緒に勉強すると心強いんやけど、今度の
日曜日は一人で集中して勉強してみようと思う。
もし分からん問題あつたら、
月曜日に教えてもらってもいいかな？

☆お知らせ

11月は、保健室前の掲示板でストレス対処についての掲示をします。皆さんのが参加できる企画も考えているので、ぜひ見に来てください！

保護者の皆様へ

インフルエンザの流行シーズンに入りました。発熱や風邪症状での欠席をtetoru でご連絡いただく際は、以下を明記してご連絡ください。

☆体温(発熱の場合はいつから)、症状

☆受診の有無(受診した場合は結果も)

☆出席停止の場合はその期間

また、時期に関わらず、欠席理由は「体調不良」ではなく具体的な項目を選択してください。インフルエンザ等の感染症と診断された場合はその都度学校までご連絡お願いします。出席停止になった場合は、登校後に学校感染症届を記入していただきます。(医師の診断書は不要です。)



「〇〇さんは真面目やからね」「〇〇は、いつも元気やね」…こんな会話が聞こえてくることがあります。本当はこんな自分でいたいけど、周りの人からどう思われているか気になるなあ、ということもあると思います。これから色々な経験をしたり、高校やその先の進路に進んで、もっと多くの人と関わったりする中で、新しい自分が見つかるかもしれませんね。ほけんしつ 井口 いのくち

* 裏にもお知らせがあります

生活リズムアップウィークのお知らせ



11月は「生活リズムアップウィーク」を行います！6月にも行いましたが、1学期と比べてみなさんの生活リズムは変化していますか？気温が下がり、空気も乾燥してきて体調を崩しやすい時期です。この機会に自分の生活を振り返り、これから寒い時期も健康に過ごせるよう、生活リズムを整えていきましょう。

期間：11月10日（月）～11月14日（金）

☆
1
→
3
は土日に取り組もう！

1 自分の生活を振り返って、

生活リズム振り返りチェックシート
を記入しましょう。

2 チェックシートの結果を参考に、

自分の生活の改善点を考えましょう。

3 改善点を踏まえて、自分の取り組みを考えましょう。

4 1日を振り返って、

（できた…○）（できなかつた…△）を書きましょう。

5 翌日に、担任の先生に提出してサインをもらいましょう。

6 1週間が終わったら振り返りを書き、保護者の方にメッセージをもらいましょう。

生活リズムふりかえりチェックシート



ここ最近（1ヶ月）の生活を振り返り、チェックしてみましょう。
★当てはまる番号（得点）を、右の枠内に記入しましょう。

- (1) 朝ごはん
 - ①全く食べていない ②時々食べてる ③ほとんど毎日食べている ④毎日食べている
- (2) 睡眠時間
 - ①5時間以下 ②6時間以上 ③7時間以上 ④8時間以上
- (3) 適度な運動（部活動を含む）
 - ①全くしていない ②週1日以上 ③週3日以上 ④週5日以上
- (4) ネット・ゲーム・スマホ等のメディア機器の利用時間（平日）※勉強での使用は除く
 - ①3時間以上 ②3時間以内 ③2時間以内 ④1時間以内

★チェックシートが終わったら、枠内の数字を足して合計得点を出しましょう。

★合計得点を下の基準を参考にして、総合評価を記入しましょう。
13～16点…A 9～12点…B 5～8点…C 0～4点…D

合計得点
総合評価

11月 生活リズムアップウィーク (中学生用)

年 番 名前 ()

裏面の結果を参考に、より健康的な生活を送るための自分の改善点を考えましょう。

★改善点

改善点を踏まえて、期間中の自分の取り組みを2つ考えましょう。

より健康的な生活を送るための 自分の取り組み	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
①					
②					

先生のサイン

できた…○ できなかつた…△

振り返り・これから取り組むこと	保護者の方からのメッセージ	保健室からのメッセージ

7

11月17日（月）に

担任の先生に提出してください。
保健室からのメッセージを書いて、
みなさんに返却します。



保護者の皆様へ

生活リズムアップウィークを通して、お子様と一緒に日頃の生活習慣を見直す機会にしていただければと思います。取り組みの様子をご覧になって、お子様へのお声掛けや、取り組み後のメッセージを是非よろしくお願ひいたします。