

北分校だより

がつごう
12月号

12月に入りました。みなさん今年はどんな1年でしたか？私は、久しぶりに中学の時の友達と集まりました。そして、みんなそれぞれが頑張ってきたんだなと思いました。私は「個人戦こそ団体戦であり、団体戦こそ個人戦である。」と思います。それぞれの場所でそれぞれが精一杯生きてきて、こうして再会できることのありがたさ。そういう誰かの存在に無意識のうちにでも励まされていること。そしてその誰かに恥じないようにまた精一杯生きていきたいと思うこと。そんなことを改めて考えた1年でした。

12月の予定

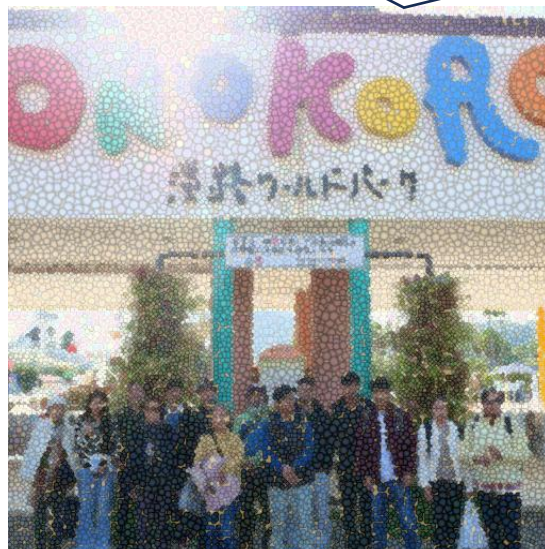
1日(月)	期末考査	国語
2日(火)	期末考査	英語
3日(水)	期末考査	理科
4日(木)	期末考査	数学
5日(金)	期末考査	社会
12日(金)	生け花教室	
24日(水)	終業式	

テスト時程表	
ST	5:00～5:05
1校時 テスト勉強	5:05～5:45
給食	5:45～6:10
テスト準備	6:10～6:20
2校時 テスト	6:20～7:00
ST	7:00～7:10



文化祭の様子です。限られた時間の中で精一杯のことをやりきりました。

校外学習の様子です。明石海峡大橋、世界遺産に足湯、たくさんの経験ができました。



1月の予定

7日(水)	始業式	書初め
16日(金)	防災学習・避難訓練	
24日(土)～29日(木)	神戸っ子アートフェスティバル	
30日(金)	4P	学級作文発表会

ほけんだより



秋の食べ物を味わうのもそこそこに、冬がやってきてしまいました。今年は、インフルエンザが大流行しています。予防の基本は「手洗い・うがい・換気」です。寒いですが、しっかりと予防して元気に冬を乗り切りましょう。

免疫力チェック!



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

- ☐ ストレスを感じている
- ☐ 食欲がない
- ☐ あまり運動をしない
- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ 体温が36.5度以下
- ☐ 寝不足が続いている
- ☐ 最近あまり笑っていない
- ☐ 風邪を引きやすい
- ☐ 入浴はシャワーのみ
- ☐ 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良いでしょう！

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。

のどのイガイガ 犯人は暖房かも！

寒いと暖房を使う時間が長くなります。暖房は暖かくて過ごしやすいですが、室内の湿度が下がり、乾燥して、のどや肌も乾きやすくなります。かぜなどのウイルスも広がります。

乾燥から身体を守る3つの方法

加湿する

ぬれタオルをかけるだけでもOK！



水分をこまめにとる

温かいお茶や水を少しずつ取りましょう！



スキンケアをする

化粧水や保湿クリームを使う！

