



## NO.8

羽曳野市立高鷲南中学校  
2025年12月1日

早いもので、2025年も残り少なくなってきました。みなさんにとってどんな1年でしたか？今年中にやりのこしたことなどに挑戦して悔いのない1年の締めくくりをしましょう。

本校でもインフルエンザの流行が拡大しています。寒くなりましたが手洗いうがいをしっかりしましょう。そして、体調が悪いときは無理をせずしっかり休むようにしましょう。

### 保護者のみなさまへ

・2学期の健康診断はすべて終了しました。受診が必要と診断された方にはお知らせを配布しています。

また、色覚検査は1年生の希望者のみ実施しました。2・3年生の生徒も色覚検査を行うことは可能です。希望者につきましては3学期に行いますので、担任を通じて保健室までご連絡ください。

・2学期期末懇談時に「成長曲線」を配布します。結果についてご質問などありましたら保健室までご連絡ください。

・2学期中に、授業中またはクラブの練習や試合などでケガをして受診された方で、スポーツ振興センターの申請される場合は、書類をお渡しますの  
で保健室までお知らせください。

申請につきましては、初診日から2年以内となっています。医療費の支給は初診日から最長10年間です。何かご不明な点がありましたら保健室までご連絡ください。

### 2年生の保護者のみなさまへ

3学期に雪中合宿を行うにあたり、2年生を対象に下記の日時で健康診断を行います。先日配布しましたアンケートに記入していただいた事以外に体調面で気になる点がございましたら、担任又は保健室までご連絡ください。

学校での健康診断を体調不良等で欠席された場合は、2月4日までに各ご家庭から病院へ受診していただくことになりますのでご了承ください。

### 【日時】

1月27日(火) 13時25分～ (2年生のみ)



### ～ 12月の「南中おしゃべりサロン」のお知らせ！！ ～

日時：12月15日(月) 場所：音楽室 時間：終礼後～ 約30分程度

※おしゃべりサロンを利用する場合は、事前に保護者の方に下校が遅くなることを伝えてきてください。(急な変更や中止になる場合は連絡します。)



### 免疫力チェック!

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。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

<input type="checkbox"/> ストレスを感じている	<input type="checkbox"/> 食欲がない
<input type="checkbox"/> あまり運動をしない	<input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない
<input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下	<input type="checkbox"/> 寝不足が続いている
<input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない	<input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい
<input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ	<input type="checkbox"/> 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。