



全国的にインフルエンザが流行しています。

七条中学校では、今のところ大きな流行にはなっていませんが、3年生はこれから受験の時期を迎えます。みんなで予防しましょう。

アルボースで手を洗おう

予防には、「1に手洗い」「2に手洗い」です。

最近アルボースの減りが少ないので、みんなちゃんと手を洗っているかな?と気になっています。

アルボースには、アルコール成分も含まれています。

水が冷たい季節ですが、こまめに手洗いしましょう。



おしえて!心が元気になる方法

7Cウィーク保安委員の取り組みで、全校生徒に「心が元気になる方法」を呼びかけたところ、たくさんのハートが集まりました。みんな、いろいろ試しているのだなあと、感心しました。

●多かったもの

一番が「寝る」、次は「音楽を聴く」「好きなものを食べる」でした。
 たくさんの人が「音楽を聴く」と書いていることに少し驚きました。
 自分だけが元気になるような曲は、より効き目があるそうですよ。



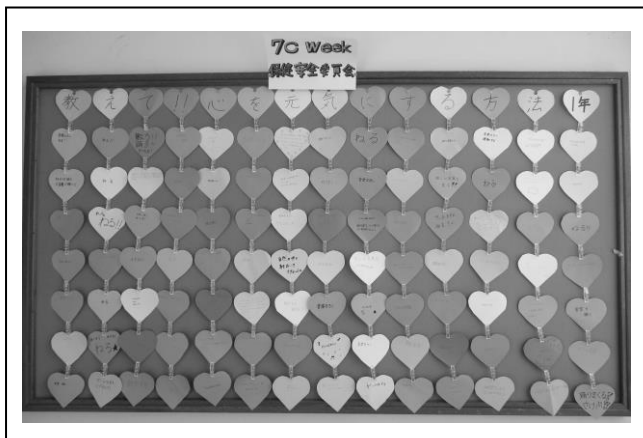
●今どきだな~と思ったもの

「推しを拝む」「推し活」などの言葉です。
 確かにこれは元気が出ますね。
 あなたの推しは何ですか?

●気持ちを外に出してみるもの



「考えていることをノートに書く」
 「気持ちを絵にする」「話す」等。
 「話す」→「放す」で効果あり。



●中央階段の掲示板に、1月31日(金)まで、掲示しています。

ほかの人の工夫を読んで、自分もできそうなことを試してみてくださいね。



裏はまちがいさがしです

