

一歩

3 学年通信

猪苗代町立吾妻中学校

第3 学年 学年通信 No.40

平成 31 年 2 月 22 日(金)

佐藤 隆

Graduation
Countdown

13 日



受験と卒業式までの健康管理

Ⅱ期受験と卒業式までわずかとなりました。ご家庭でも「何かしてあげたい。でも何を???」とお悩みかもしれません。そこで“定番”ですが、受験生の健康管理のアイデアをご紹介します。

《体をしっかり動かすこと》

受験勉強中は運動不足になりがち、難しいですが、時間を見つけて体を動かし、免疫力を高めたいものです。せめて体育の授業やお昼の体育館使用日には思いっきり体を動かし、大声を出せば、気持ちもすっきりして、勉強の集中力も高まるはず。先日は、昼休みに、元気にバドミントンをする3年生。ほほえましいです。しかしケガは絶対に禁物です。また、汗の後始末もきちんとしておきましょう。油断しないでください。

《バランスのとれた栄養補給》

肉や魚だけではなく、野菜をたくさん食べてビタミンAをしっかり摂りましょう。ビタミンAは粘膜の新陳代謝を活発にし、かぜ予防には重要な栄養素だそうです。おすすめ食材はニンニク、ねぎ、しょうが、ニラ、大根、キャベツ等。唐辛子も良いそうです。今晚は家族そろって辛さ控えめのキムチ鍋など最高ですね。

《質の良い睡眠》

睡眠は健康管理に必須。でも、受験生に十分な睡眠は難しいかもしれません。だからこそ、時間は短くても質の良い睡眠を心がけるコツがあります。

- 1 夜、ぬるめのお湯にゆっくりつかる。(シャワーより湯船に浸かればリラックス効果も増。)
- 2 通気性の良いパジャマで、入浴後の熱を逃がす。(入浴後、すぐにベッドに入るのは良くないそうです。)
- 3 寝る直前の飲食、砂糖の摂りすぎは禁物。(寝る2時間前は何も食べない。夜食はいりません。)
- 4 音、光、温度など、刺激の少ない睡眠環境。(音楽を聞きながら、ではよく眠られませんよ。)
- 5 よく眠れる枕と寝具。

《ウィルス・細菌対策》

ウィルスを家に持ちこまないためには、受験生だけでなく、家族全員の協力が絶対必要です。家中で声を掛け合って、インフルエンザや感染胃腸炎等の予防に努めましょう。

そのコツは

- 1 こまめに手を洗う。
- 2 しっかりうがいをする。
- 3 マスクをする。
- 4 人混みを避ける。
- 5 部屋を乾燥させすぎない。湿度をしっかり保つ。

登校するのも、卒業式を入れて「13日」を数えるのみになり、生徒たちが吾妻中で過ごせる楽しい時間も残り少なくなりました。

受験前の大切な体であることはもちろんですし、卒業式の準備も始まっています。できるだけ欠席せずに毎日登校し、いろいろな方面で、最後の仕上げをしてもらいたいと願っています。家族の皆さんのご協力をどうぞよろしくお願いします。

週行事予定表

2月25日(月)～3月1日(金)

生活目標：公共物を大切にし、進んでボランティアに取り組もう。
努力目標：服装を整えよう。

	1 校時	2 校時	3 校時	4 校時	5 校時	6 校時	備 考
25 日 (月)	学活	国語	英語	社会	体育	総合	全校集会 吾妻小中生徒指導協議会 16:00～(会議室)
26 日 (火)	数学	美術	理科	社会	生徒会 総 会	道徳	第2回生徒会総会⑤
27 日 (水)	社会	体育	数学	英語	総合	総合	
28 日 (木)	数学	英語	音楽	総合	国語	総合	職員打合せ 卒業式全体練習⑥ 体育館
1 日 (金)	社会	国語	数学	体育	理科	総合	県立高校卒着様式

★完全下校時刻 とバス時刻	3 年 完全下校時刻	バ ス 時 刻		
25日(月)	16:00	達沢 16:05	17:51	高森 16:46
26日(火)	16:00	達沢 16:05	17:51	高森 16:46
27日(水)	15:30	達沢 16:05	17:51	高森 16:46
28日(木)	16:00	達沢 16:05	17:51	高森 16:46
1日(金)	16:00	達沢 16:05	17:51	高森 16:46

2月の予定日

25日(月) II期選抜面接指導 ～3月1日(金)まで
26日(火) 第2回生徒会総会
28日(木) 全体合唱練習⑥