

一歩

2 学年通信

猪苗代町立吾妻中学校

第 2 学年 学年通信 No.33

平成 30 年 1 月 19 日(金)

佐藤 隆



インフルエンザ予防！これからが本番！

1 月 20 日ころを“大寒”（だいかん）と言い、季節を表す言葉の一つです。そして、1 年で最も寒い時期を迎えています。（14（日）ロシアのオイミヤコンでの氷点下 62 度にはかありませんが・・・。）ゆえに、その寒さを利用して味噌や醤油、日本酒などの仕込みが始まるのが大寒の時期です。気温が低いこの時期の水は雑菌が少ないと言われていたため、長期保存の必要なこれらの仕込みに大寒の時期の水を使うそうです。また、氷点下の気温の中、薄着もしくはふんどし一枚の姿で川や海に入る人の姿を、ニュースなどで見たことがある方も多いと思いますが、あれは寒稽古や寒修行と呼ばれる神事です。極寒に耐えうる強靱な肉体を養うのが目的だけではなく、己を限界まで追い込むことでいかなる苦境にも耐えられる強い精神力を養うのが目的と言われています。

吾妻中の廊下や休み時間の教室では元気な声が飛び交い、寒さも吹き飛んでいる様子ですが、インフルエンザの流行期に吾妻地区も入りました。予防で、感染を吹き飛ばしましょう。

1 手洗い・うがい・マスクで接触感染予防！

手洗い・うがいはインフルエンザだけでなく、その他の感染症の予防にもなります。食事・帰宅後は欠かさず、行いましょう。また、マスクをすると、手が口と鼻に触れることを防ぐので、感染予防にもなります。

2 十分な睡眠とバランス良い食事！

十分な睡眠やバランスのとれた食事で体の抵抗力を高めましょう。寝不足は、免疫力を低下させます。睡眠時間は 8 時間はとりたいですね。

3 水分補給とマスクの着用！

ウィルスの侵入を防いでいる鼻やのどの粘膜にある線毛の弱点は乾燥です。乾燥を防ぐには、水分補給が一番です。1 日 1 リットルを目安に、こまめに水分補給をしましょう。また、マスク着用ものどの乾燥を防ぎます。

4 人ごみへの外出はひかえる！

なるべく人ごみへ出かけない。どうしても出かける場合はマスクを着用し、帰宅後は手洗いうがいを必ず行うこと。風邪・インフルエンザにかかりやすいかどうかは、体が持っている免疫力(抵抗力)によって大きく変わります。早寝早起き・朝ごはん！規則正しい生活で予防しましょう！



週行事予定表

生活目標 新年の目標を立て規律ある生活をしよう。
努力目標 チャイム着席に心がけよう。

1月22日(月)～1月26日(金)

	1 校時	2 校時	3 校時	4 校時	5 校時	6 校時	備 考
22 日(月)	社会	音楽	体育	理科	英語	社会	3学年末テスト
23 日(火)	英語	理科	体育	数学	国語	道徳	3学年末テスト 3年面接指導(放課後) 学校改善アンケート
24 日(水)	国語	数学	理科	技術	英語		第14回職員会議・服務倫理委員会(15:10) 数学検定申込〆切
25 日(木)	英語	国語	数学	理科	美術	総合	職員打合せ 生徒会専門委員会
26 日(金)	社会	数学	家庭	国語	英語	総合	東北スキー大会(山形蔵王～31日) 3年面接指導(放課後)

★完全下校時刻 とバス時刻	完全下校時刻	バ ス 時 刻
22日(月)	17:10	木地小屋16:01 路線 達沢17:41 高森16:48 18:26
23日(火)	17:10	木地小屋16:01 路線 達沢17:41 高森16:48 18:26
24日(水)	15:00	木地小屋16:01 路線 達沢17:41 高森16:48 18:26
25日(木)	17:10	木地小屋16:01 路線 達沢17:41 高森16:48 18:26
26日(金)	17:10	木地小屋16:01 路線 達沢17:41 高森16:48 18:26