

1 学年だより

たんぽぽ



郡山市立緑ヶ丘中学校 1 学年通信

No. 26

発行日: 1 月 28 日 (金)

発行者: 市川 英治

風邪・インフルエンザに気をつけて

全国的に風邪・インフルエンザが流行の兆しを見せはじめました。郡山市内ではインフルエンザが流行し、学年閉鎖になっている学校もあります。緑ヶ丘中でも少しずつその兆候が見られるようになってきています。今後流行が広まらないように、まずは、しっかり予防をすることが大切です。

ポイントは・・・うがい、手洗い・マスク・教室の換気 規則正しい生活・休日の過ごし方

- (1) 必ず石けんで手洗いをし、うがいをしましょう。
給食の前、体育の授業の後、清掃後、学校から家に帰ったら、
外出後など必ず手洗い・うがいをしましょう。
「ガラガラうがい」が効果的
- (2) マスクをつけましょう。
- (3) 睡眠を十分にとり、栄養に気をつけましょう。
勉強は大切ですが、あまり無理をしないように
三度の食事は栄養のバランスを考えて
(バランスよく、特にビタミンを多く含む冬野菜や果物を積極的に
食べて抵抗力を高める)
- (4) 室内の温度、湿度、換気に気をつけましょう。
冬の教室の適温は18～20℃
休み時間や昼休みには必ず換気を
ストーブの調節にも注意しましょう。
- (5) 汗の処理をしっかりし、気温にあった衣類の調節をしましょう。
制服のみで、薄着で登校している人が多い。防寒着を着用する。
体育や部活汗をかいたら、清潔なハンカチ・タオルでよく拭く。
(自然乾燥は体が冷えて体温のバランスを崩すもと)
- (6) 冬場の外出や人混みを避けて
風邪やインフルエンザは、飛沫感染です。人混みの多い場所への外出は極力さける。
どうしても外出する場合は、マスクをする。
- (7) もし、風邪やインフルエンザにかかったら
 - ・安静と保温・・・温かくして休みましょう。
 - ・早めに医師の診断を受けましょう。
 - ・温かく消化の良いもので栄養をとりましょう。
 - ・マスクをしましょう。



3学期のはじめにあたり学年集会を行いました

新年、新学期のスタートとして、学年集会を行い、各先生が話をしました。

主任から・・・学年のはじめに話をした

スローガン「すなおな1年生」

すすんで学習に取り組む1年生

なにごとにもしっかり強くがんばる1年生

おもいやりの心で生活できる1年生

ならぬことはならぬ1年生

を再確認して、まとめの3学期を生活してほしい。



柳内先生から・・・「あいさつをしっかりとすること」、「生活の記録をしっかりと記入して提出すること」、「自主学習ノートの内容を考えて、きちんと提出すること」の3つを学年全体できちんと行えるようにしてほしい。

浅野先生から・・・「一事が万事」を意識して生活してほしい。

佐藤球先生から・・・1年生のまとめの学期、2年生への進級を意識して、日々の学習を継続して取り組み、自分にあった勉強スタイル(色)をみつけてほしい。

◎ ● ◎ 2月の主な行事予定 ◎ ● ◎

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1 県立I期選抜 弁当持参	2 県立I期選抜 1～5	3 1～5, 月の4	4 教育相談(希望制による保護者面談)	5 2月	6 
7 教育相談(希望制による保護者面談)	8 新入生入学説明会	9	10	11 建国記念の日	12	13
14 卒業式練習①	15	16 PTA運営委員会	17 定期テストVI(1・2年) 1・テ2・テ3・テ4・テ5・月5	18 定期テストVI(1・2年) テ1・テ2・テ3・4・5	19	20
21 卒業式練習②	22	23 生徒会総会 1～4・総会	24 卒業式練習③	25	26 	27
28						

