

入間川中だより

狭山市立入間川中学校

令和4年度 6月1日号

狭山市鶴ノ木6-46

TEL 04-2953-3683 FAX 04-2953-3686

新型コロナウイルス対応

校長 鈴木 浩明

気がつけば、校庭の木々の葉も緑色を深め、一層夏らしい景色が辺りに広がっています。学校では中間テストを終え、3年生には修学旅行、そして最後の大会となる学校総合体育大会が目前に迫ってきました。怪我には十分気を付けつつ、体調を万全にして望んで欲しいと思います。

今、新聞やテレビのニュースなどで「ゼロコロナ」や「ウィズコロナ」という言葉をよく聞きます。調べてみると「ゼロコロナ」とは、「新規感染者ゼロを目指す戦略」、「ウィズコロナ」とは「ウィルスと共に生きる」または「緩和戦略」だそうです。感染症対策に絶対や正解はないのかもしれませんが、今の世界の現状は「ウィズコロナ」になりつつあると言われています。

しかし、学校では修学旅行や3年生の学校総合体育大会、卒業式等一生に一度の経験の場にぜひ参加させたいという思いから、

感染症予防の対策はできる限りのことを実施しています。毎朝の健康観察等ご家庭にお願いすることが多いのですが、様々なご協力に感謝しています。学校でも生徒が下校後、校舎の除菌作業をこの2年間毎日続けています。大変な負担ですが生徒のためと実施しています。

さて、今回は体調を万全に整えるために、ウィルスについてお話をしたいと思います。

「新型コロナウイルス感染症」という言葉をここ2年足らずで一体何回耳にしたでしょうか。感染症とは細菌やウィルスなどの病原体が体に侵入して病気を引き起こすことをいいます。もし細菌性の感染症にかかった場合、私たちは病院に行き、「抗生剤、抗生物質」を処方され、体に侵入した細菌を退治します。しかしウィルスの感染症にかかった場合には、「抗ウィルス剤」が処方されますが、その抗ウィルス剤についてはほんのごく少数のウィルスに対するものしか開発されていません。つまり多くのウィルスには現在特効薬はないのです。それではウィルスを退治するにはどうすればよいのでしょうか。

体にウィルスが侵入した場合、人に備わった免疫細胞が働き、ウィルスを退治してくれます。これを免疫機能といいます。免疫機能はストレスが過剰になったり生活習慣が乱れたりすると、正常に機能しなくなるそうです。インターネットで調べてみると、正常な免疫機能を保つために心がけるとよいことがでていますが、その中でいくつか紹介します。



- 1 食事は好き嫌いをせず、良く噛んで食べましょう。バランスの取れた食事を取ることも大切です。
- 2 質の良い睡眠が大切だそうです。寝ることにより心も体も休むことができます。
- 3 適度な運動と休養のバランスが大切だそうです、入浴等でしっかり体を温めることも大切だそうです。体を冷やさないと免疫機能を高めるために大切なことだそうです。
- 4 免疫力を上げるための1番簡単な方法は、よく笑うことだそうです。笑うと副交感神経が優位になって体がリラックスして、ストレス解消にも役立つそうです。

自分の体をウィルスから守ることも忘れないでください。これからも「万全の体調」を自分で整え、頑張りましょう。

継続は力なり（学力向上の取り組み）

1 朝コバ（全生徒）

毎週金曜日の朝読書の時間に5教科ローテーションで10分間実施しています。県が作成したコバトン問題集などを中心にドリル形式の問題です。

2 朝イチ学習会（自主参加）

定期テストの前の諸活動停止期間の直前の2日間に実施します。7：30～8：10まで、各自課題を用意し、自分の教室で静かに学習します。

3 モーニングスタディ（全生徒）

定期テスト前の朝読書の時間で5日間実施します。原則国社数理英の順で実施します。

4 放課後学習会（自主参加）

定期テスト諸活動停止間の直前2日間を5教科でローテーションします。



各学年とも、真剣に学習に取り組んでいました。続けることが大切です。「集中して取り組む」習慣を自分のものにしてください。

陸上部がんばりました

21日(土)・22日(日)の2日間、狭山台中において市内通信陸上大会が開かれました。記録更新を目標にそれぞれが精一杯力を発揮しました。その中で、●●

●●くん(3年生)が110メートルハードルで2位となり、6月11日(土)

)に熊谷スポーツ文化公園陸上競技場で行われる県大会に出場します。がんばれ！●●くん！！



<6月の予定>

- 1日(水) 集金日、川中タイム
- 2日(木) 専門委員会
- 4日(土) 英検(希望者)
- 6日(月) 3年生修学旅行～8日(水)
- 9日(木) 3年生3時間遅れ
- 10日(金) 2年生内科検診、専門委員会
- 11日(土) 土曜授業日、全校除草
- 14日(火) 生徒朝会(壮行会)
3年生内科検診
- 16日(木) 1年生内科検診
- 17日(金)～18日(土)
市内学校総合体育大会
- 22日(水) 川中タイム、歯科健診
西部支部吹奏楽研究発表会(狭山市民会館)
- 23日(木) 生徒総会(5・6限)
- 25日(土) 諸活動停止
- 28日(火) 学校朝会
- 29日(水) 30日(木) 期末テスト

<7月の予定>

- 2日(土) 学総水泳市内大会(本校会場)
- 4日(月) 1年生交通安全教室(5限)
- 5日(火) 学年朝会
- 6日(水) 集金日 川中タイム
2年生保護者会
- 7日(木) 専門委員会
- 8日(金) 1年生保護者会
- 9日(土) 土曜授業日
3年生進路保護者会
- 12日(火) 生徒朝会
- 13日(水) 川中タイム
- 14日(木) 短縮 5時間授業
- 15日(金) 短縮 5時間授業
- 19日(火) 短縮 4時間授業
給食終了 大掃除
- 20日(水) 終業式
- 21日(木) 夏季休業日 ～8月31日