



# 一直線

2月号 狭山市立西中学校 学校だより

学校教育目標

～自主的に考え、  
正しく行動できる生徒～

○挨拶 ○清掃 ○素直  
文責 校長 平沼 尚

## ★「三気」★見る気・聞く気・やる気★

「よく見える目を持ちながら大事なことを見逃すのは、見る気がないからだ。」  
また、「よく聞こえる耳を持ちながら大事なことを聞き漏らすのは、聞く気がないからだ。」  
そして、「よくできる腕を持ちながら大事なことを手抜きするのは、やる気がないからだ。」  
人生にとって大事なことは、「見る気」になって見て「聞く」気になって聞き、そして「やる気」になってやることだと思います。

人間は何かを「見る気、聞く気、やる気」の「三気」をもって実行すれば、その実行に見合っただけの「力」が身につきます。「三気」をもってこれからの人生を自分の力で切り開いて下さい。

そして、みなさんが西中で学んだ「自主的に考え、正しく行動できる。」を実践し、立派な社会人になることを祈っています。

## ☆いよいよ1年生が職場体験☆

1月号でもお知らせしましたが2月5日(水)より3日間、1年生とおおぞら学級の職場体験が行われます。今年は、できるだけ少人数で事業所に行き友達に頼るのではなく自分で考え行動できるよう、多くの事業所にお世話になります。体験させていただく事業所は51事業所です。意義ある体験を期待しています。

## ☆なんでも頑張る西中生☆

○市内書初め展☆印は県中央展へ

1年 特選：1人☆

金賞：4人

銀賞：5人

2年 特選：1人☆

金賞：3人

銀賞：6人

3年 特選：1人☆

金賞：5人

銀賞：4人

○埼玉県バスケットボール協会U13西部地区選抜選手：1年1人

○ジャパン・ライジング・プロジェクト第3ステージ選抜選手：1年1人

○インターネットシンポジウム参加：2年1人 1年1人

○第12回狭山カップ：敢闘賞 女子バスケットボール部

○バレーボール1年生大会：準優勝 女子バレーボール部

○ソフトテニス狭山選抜選手：2年男子2人

2年女子2人

○全国人権作文コンテスト埼玉県大会：奨励賞 1年1人 2年1人



# ☆ 徹底的にインフルエンザを防ぐ十五箇条！！ ☆

インフルエンザがはやる季節になりました。本校でもすでにA型、B型ともに発症しています。特に3年生は進路で大切な時期でもあり注意が必要です。インフルエンザを予防するのに効果的な事をまとめてみました。これはあくまでも効果的であると言われているもので、インフルエンザそのものに効くわけではありません。また、効果には個人差もあると思います。ただ、私の経験上参考になるものを記載してみました。

- ①野菜、果物（ミカンなど）を食べる（ビタミンB、C、D群の摂取）。
- ②乳酸菌で腸内環境を整えて免疫力をUP！
- ③栄養のバランスのよい食事を心掛ける。
- ④キノコ類（マイタケなど）でβ-グルカンを摂り免疫力をUP！
- ⑤水分補給を心掛ける（特に緑茶でカテキン摂取は効果的だそうです）。
- ⑥清涼飲料水や食品添加物はなるべく控える。
- ⑦砂糖の摂取量は適量で多く取りすぎない（ビタミンが無くなる）。
- ⑧調子が悪いと思ったらマスクの着用を心掛ける。
- ⑨重ね着などで温度調節を行い、体を冷やさない（気温の変化に対応できる）。
- ⑩外出したり、トイレを使ったら念入りに手洗いをを行う！
- ⑪うがいの前には口をゆすぐ、そしてしっかりと歯を磨く（口内の菌を先に出す）。
- ⑫家の中でも各部屋は適度な換気を！そして湿度は60%程度を確保する。
- ⑬掃除でダニ、ホコリを除去する。
- ⑭入浴（シャワーより風呂に浸かる）して体を清潔にし、さらに温める。
- ⑮適度な運動と健康な笑い、そして睡眠を十分にとる（健康な笑いと寝ることでキラ細胞が活性化して免疫力をUP！）。



2月主な行事予定			生活目標：・健康に気をつけ、体を鍛えよう ・進んで学習をしよう					
日	曜	行事等	日	曜	行事等	日	曜	行事等
1	土	狭山市中学生卓球冬季大会	11	火	建国記念の日	21	金	県公立志願先変更諸活動停止期間
2	日	ソフトテニス狭山選抜大会	12	水	1年保護者会 生徒朝会	22	土	
3	月		13	木	専門委員会	23	日	天皇誕生日
4	火		14	金	新入生保護者会	24	月	振替休日
5	水	職場体験(1年) 学年朝会 弁当の日	15	土		25	火	
6	木		16	日		26	水	期末テスト 下校指導
7	金		17	月	県公立願書提出 安全点検	27	木	期末テスト 登校指導
8	土	学校公開	18	火	県公立願書提出	28	金	新入生体験入学 県公立学力検査
9	日		19	水	学校朝会 朝練習停止(~27)	29	土	
10	月	2年保護者会 おおぞら保護者会	20	木	県公立志願先変更			

最終下校時刻：17:00(～2/20迄)・17:30(2/21～)

給食・学年費引落日：10日(月)