



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

☆春近し、されど……☆



2月3日は節分です。節分は季節の変わり目毎（立春、立夏、立秋、立冬）にあります。その前日が、節分と呼ばれていますが、春の始まりが、立春です。その「春」が始まる前日、新しい一年が始まる前日に、「これから始まる、新しい一年が、不幸や災いが無い一年になりますように」との願いを込めて、一年に一度、豆まきをしたり、柊の先に鯛の頭を刺して魔除けをするなど、昔からの風習が今も受け継がれています。

しかし、暦の上では春を迎え日没の時刻が延び、木々の目が膨らみ始めましたが、「春は名をみの風の寒さや♪」と歌う「早春賦(そうしゅんぷ)」。[1913年(大正2年)に発表された吉丸一昌作詞、中田章作曲の日本の唱歌。]のように、まだまだ寒い日もあります。3年生は公立高等学校の試験に備え、風邪などをひかないよう体調を万全にして備えてほしいと願っています。

☆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8日(水)より3日間、1年生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53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

[輝く埼玉] [雄大な河] [美しい四季]

金賞：3年 吉野真幸

2年 平岡 玄 長南茉那 若松奏音 平岡 徳

1年 新井裕真 堀口琴羽

銀賞：3年 赤坂美緒 原田朝陽 中村咲里佳 加古貴大 井上夏鈴

佐伯直人 南羽郁実 山岸冴月 牧野琉海 平田安穂

中村紗耶加

2年 石井あやめ 佐藤澄海 白鳥星南 栗山桃花 田口藍衣

船生遼太 春山結香 宮根咲希子

1年 堤 優香 山下步華 青柳莉歩 江橋広子 大野陽菜

中村紗奈江 柴崎隼翔 河内千姫 新井愛奈 山崎杏佳



徹底的にインフルエンザを防ごう十五箇条！！

いよいよ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たもので、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C、D、B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 清涼飲料水や食品加工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	水	学年朝会 弁当の日	11	土	建国記念の日	21	火	
2	木		12	日		22	水	テスト前諸活動停止 生徒朝会
3	金		13	月		23	木	県公立志願先変更期間
4	土	狭山市中学生卓球冬季大会	14	火	1年保護者会	24	金	県公立志願先変更期間
5	日		15	水	学校朝会	25	土	
6	月		16	木	2年保護者会 おおぞら保護者会 新入生保護者会	26	日	
7	火		17	金		27	月	期末テスト 下校指導
8	水	職場体験(1年) 学年朝会	18	土		28	火	期末テスト 登校指導・安全点検
9	木		19	日				
10	金		20	月	朝練習停止(~28) 県公立願書提出			

最終下校時刻：17:00(~2/17迄)・17:30(2/28~)

給食・学年費引落日：10日(金)

