



# 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

## ☆成長を確認するには



ロシアの作家トルストイは、「読書の輪」の中で『最上の幸福』とは1年の終わりにおいて、年頭の自己よりもよりよくなったと感ずることである。」皆さんの家庭ではどうでしょうか。子供たちを親の目から客観的に見て成長したと確認できるでしょうか。なかなか成長した中身を確認することは難しいと思います。かえって思春期の特徴である反抗的な態度や生意気な態度が気になり、親としてなかなか素直に子供の成長を認められない気持ちになることが少なくないのではないのでしょうか。しかし、子供たちは、確実に成長をしています。1年の終わり（学校では3学期）に、子供たちが良い意味で成長したことを感じられるようになるためには、日々のわずかな成長の積み重ねが必要となってきます。一日のわずかな努力が最後まで継続してこそ、やがて大きな実を結ぶことになるので、「勉強にしろ、部活動にしろ、習い事にしろ、確実に努力していくことが大切だ」と、親子で話してみてください。そして日々のわずかな子供たちの努力を認めてあげることが、子供たちの成長を確認できる一番の近道だと思います。

## ☆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7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

- 持選：1年 1人
- 金賞：3年 3人
- 2年 2人
- 1年 3人
- 銀賞：3年 9人
- 2年 8人
- 1年 6人



### ○平成29年度狭山市小中学生スポーツ・文化教育長表彰

- 西中学校ソフトボール部 2年：6人
- 1年：7人

- ☆県強化選手：2年 1人 1年 1人
- 埼玉県納税貯蓄組合総連合会 税についての作文 優秀賞：3年 1人

### ○バレーボール冬季親善大会：バレー部

- ☆U13狭山市選抜選手：1年 3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（健康な笑いや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	木		11	日	建国記念の日	21	水	学年朝会 テスト前諸活動停止
2	金	専門委員会	12	月	振替休業日	22	木	県公立志願先変更期間
3	土	狭山市中学生卓球冬季大会	13	火	1年保護者会	23	金	県公立志願先変更期間
4	日	ソフトテニス狭山選抜大会	14	水	学校朝会 2年保護者会 おおぞら保護者会	24	土	
5	月		15	木		25	日	
6	火		16	金	新入生保護者会	26	月	期末テスト 下校指導
7	水	職場体験(1年) 学年朝会 弁当の日	17	土		27	火	期末テスト 登校指導・安全点検
8	木		18	日		28	水	生徒朝会
9	金		19	月	朝練習停止(~27) 県公立願書提出			
10	土	学校公開	20	火				

最終下校時刻：17:00(~2/16迄)・17:30(2/27~)

給食・学年費引落日：9日(金)

