

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6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 持選：1人

金賞：5人

銀賞：4人

2年 持選：4人

金賞：3人

銀賞：3人

3年 金賞：4人

銀賞：5人

○本田技研新春駅伝大会 西中教員チーム
第35位特別賞受賞

去る1月20日（日）に新狭山の本田技研狭山工場内で毎年恒例の駅伝大会が開催され230チームを超える参加がありました。先生たちも頑張りました。小谷野市長と松本副市長からも熱い声援をいただきました。



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

最終下校時刻：17:00(~2/15迄)・17:30(2/28~)

給食・学年費引落日：12日(火)

