

～旭町中生としてのプライドと自覚を持ち～

- 仲間を大切にし、何事にも協力して取り組もう
- 自分の行動に責任をもち、けじめのある生活をしよう
- 明るく元気に、行事や係活動、部活動に積極的に取り組もう

## ◆期末テストお疲れ様！そしてこれからの目標を！！◆

期末テストお疲れ様でした。今回のテストは前回の反省を生かして、良い緊張感を持って臨めましたか？ところで、テストが終わった時に必ずあるのが提出物…？そちらは大丈夫でしょうか？社会の提出物を確認したところ…前回以上に提出率が高い！気がします…。ということは、頑張っただけで勉強した人が増えた！ということです。「反省を生かして、次につなげる」というのは大切なことです。今回の反省もきちんと行い、次回の学年末テストにつなげられるようにしましょう。



また、テストが一段落してこれからの目標を見失いがちになりますが、部活動ではどの部も1年生大会が近づいています。生活もまだまだできることがあります。常に目標を持って生活していきましょう。

## ◆「自分でできる予防」はしよう！◆

先日、高桑はインフルエンザの予防注射に行ってきました。事前に電話で「ワクチンありますか？」と聞くと「あと6人分しかありませんので、急いで来てくれれば大丈夫だと思います。」との返事。昨年も同じ時期に予防注射に行ったはずなのですが、今年はテレビなどでも「ワクチンが少ない」としきりに言われています。そして実際少ないようです。慌てて行ったのでなんとか高桑は予防注射を打つことができましたが、みなさんはどうですか？インフルエンザにかかると「発熱の翌日から5日間の出席停止」「解熱までに4日以上かかる場合は解熱の翌日から2日間の出席停止」が法律で定められています。「学校に行かないなんてラッキー」と考える人もいるかもしれませんが、出席停止中でも授業は進みます。もしかしたら復帰後に内容が全く分からなくなっているかもしれません。他にも行事と重なったりしたら、大会が近かったら…。「ラッキー」で片づけられそうにはありませんね。注射は絶対ではありませんが、自分でできる予防はしておいた方がよさそうです。病気予防の基本は注射をしようがしまいが、基本は「手洗いうがい」です。正しい手洗いうがいでウイルスに負けないようこの季節を過ごしましょう。裏面に正しい手洗いうがいのやり方(武田薬品株式会社HPより)を載せました。ご参照ください。

## ◆みんなの声をお届けします～タイムくん(生活の記録)より～◆

テスト疲れたー(男子・女子)

提出物が計画通り早く終わったから良かった。(男子)

数学がやばいかも…。(女子)

## ◆来週の手配◆

<来週の目標>テストが終わっても、目標を持って生活しよう！

完全下校時刻 16:45

日	曜日	学校行事	1学年の動き	備考	時
27	月	全校委員会			B
28	火		⑥道徳		B
29	水		⑥言語活用		B
30	木	金1～6	⑤⑥総合(班ポスター)		B
1	金	木1～6	⑥学活(個表配付・テストの反省)		A
2	土				
3	月				



## 正しい手洗いの方法

- 

1 手のひらをあわせて、  
5秒間洗う
- 

2 手の甲を伸ばすように、  
5秒間洗う
- 

3 指先やつめの間も、  
洞を描くように5秒間洗う
- 

4 指の間も十分に、  
5秒間洗う
- 

5 親指を手のひらで  
ねじるように5秒間洗う
- 

6 手首も忘れずに、  
5秒間洗う



## 正しいうがいの方法

うがいしやすい量(約160mL)の水や緑茶(殺菌作用があるとされています)、または希釈したうがい薬をコップに用意します。これを使って3回にわけてうがいをします。



- 1 1回目は口の中の食べかすなどを取る目的で、口に含んで強くうがいます。(いわゆる“クチュクチュベツ”)
- 2 2回目は、上を向いて、のどの奥まで届くように15秒程度うがいます。(いわゆる“ガラガラベツ”)
- 3 3回目はもう一度“ガラガラベツ”をします。