

1学年通信

加治川中学校1学年部

2021. 10. 1

新発田市立加治川中学校 〒959-2407 新発田市川口 330

TEL 0254-33-2214

免疫力を高め「感染症に立ち向かおう！」

もう一度、感染症対策を心がけよう！



全国で新型コロナウイルス緊急事態宣言が解除となりました。しかし、気を緩めることなく、手洗いやマスクの着用などの基本的な対策を徹底しましょう。また、免疫力を高めることが感染防止には大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」は免疫力を高める大事なポイントです。この機会に家族全員で生活リズムについて考えてみてはいかがでしょうか。

その1「早寝」 就寝前は静かな環境を！

ゲームやスマートフォンなどの使用は、寝る1時間前までにしましょう。また、同じ時間に眠ることを繰り返すことで、脳内に眠くなるサイクルができます。

その2「早起き」 起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びよう！

昼間の活動を支える交感神経にスイッチが入り、しっかりと目覚めることができます。曇りや雨の日でも十分に効果があります。

その3「朝ごはん」 きまった時間に朝食を食べる習慣を！

同じ時間に食べることで、お腹が空くリズムができます。寝ている間もエネルギーを使っています。朝にしっかり食べないと、活動のためのエネルギー不足になってしまいます。



様々な秋の味覚が並ぶようになりました。最近の給食でも、さといもやサンマという秋を象徴する食材が並ぶようになりました。秋を感じながらいただきます。

今日から10月、まさに秋本番です。読書やスポーツ、そして芸術の秋です。いよいよ1か月を切った合唱コンクールに向けて練習に励んでいきましょう。

タブレットをどう使うかは・・・

新しい学び方を身につけるため一人一台のタブレットが新発田市から用意されました。先日、接続環境を確認するために初めて自宅に持ち帰りました。その際、「タブレット端末持ち帰りルール」について再度確認しました。自宅に持ち帰った場合、使用方のルールをどう守るかは本人に任されています。「だれも見えていないから・・・」という場面はタブレットに限らず、日常生活にもたくさんあります。やっぱり、自信をもって「ちゃんとやっています」と言える人になりたいですね。



【自宅での使用について】

- ・学習に必要なことだけに使います
- ・勝手に端末の設定を変更しません
- ・アプリのインストールやアンインストール（アプリを取り外すこと）はしません。

【情報モラルについて】

- ・自分のアカウントやパスワードは他人に教えません
- ・写真や動画の撮影は写る人の許可を必ず取ります
- ・個人情報インターネット上に絶対上げません

新チームがスタートしています（陸上競技部紹介）

今年の夏、猛暑の中、元気に走るみなさんの姿からは「たくましさ」を感じました。10月の記録会に向けて、一生懸命練習に励んでいるとのことです。



自分の専門種目が決まってきた記録会に向けて頑張るぞ！

猿子千尋さん、中倉莉土さん、長谷川絢さん、五十嵐 蓮さん、菊池圭祐さん、菊池康介さん

夕暮れの交通安全

午後6時を過ぎると外は真っ暗です。下校時の交通安全に十分注意しなければなりません。まずは、自動車に自分の存在を分かってもらうことが大切です。できるだけ明るい色の上着を着ること、反射材を身に付けることなどが考えられます。体操着の背中や足には反射材が付いています。バックなどにもぜひ付けましょう。小さな懐中電灯を持つこともおすすめです。



食べる「姿勢」について

今週水曜日は、お弁当の日でした。中には自分で工夫を凝らして作ってきた人もいました。素晴らしいことだと思います。お弁当をおいしくいただき、とても素敵な時間となりました。

さて、普段の給食の様子を見ていて少し気になることがあります。ご飯茶碗を持って食べるか、それとも置いたまま食べるかです。気になるのは茶碗を持たない人の姿勢の悪さです。見た目の悪さだけでなく、消化にも影響が出そうです。自分がかちよっと点検してみませんか。



来週の予定

来週のテーマ 【気を引き締めて、感染症対策を！】

日	朝読書	1限	2限	3限	4限	給食	5限	6限	完全下校	行事
4	月 読書	月1	月2	CAP 研修①		○	月5		17:45	CAP 研修1回目
5	火 全校朝会	火1	火2	火3	火4	○	火5	火6	17:45	貧血検査
6	水 読書	水1	水2	CAP 研修②		○	水5	水6	17:45	CAP 研修2回目
7	木 読書	木1	木2	木3	木4	○	生き方授業		17:45	生き方授業
8	金 読書	金1	金2	金3	金4	○	金5	金6	17:45	英語検定、漢字検定