

みよび

第35号 平成28年2月5日号

執筆・文責：高濱

最近、カラー写真を掲載するよりも、伝えたいことがたくさんあるので、ここも白黒にしました。

健康管理に万全を（2）

（保健だよりでもお伝えしていますが）

ここ数日、本校でもカゼ・インフルエンザ・胃腸炎等で体調を崩す生徒が増えています。それに伴い、1年生が5日（金）から8日（月）まで学年閉鎖となりました。

また、4日に予定されていた生徒会役員選挙も来週に延期となりました。

保健室で話を聞いてみると「調子が悪かったけれど、がんばって登校したのですが・・・」という声も聞こえてきます。学校に来るといふことに意欲的なのはとても大切なことですし、嬉しいのですが、自分の健康も（もっと）大事です。

無理をすると不調が長引くということにつながります。

朝起きて、体調が「あれれ～？ おっかしーぞ～（名探偵コナン風に）」と感じたら、家族に告白し、無理をしないことが大切です。そして素人判断をせず医療機関で受診することをお勧めします。以下のポイントを確認し、お大事にしてください。

- ① **不調は突然、忍び足でやってくる**
- ② ？と思ったら**無視せず・無理せず休養を**
- ③ **プロ（医師）に判断**してもらいましょう
- ④ その結果を**学校に連絡**してください
- ⑤ 休む時は**きちんと休んで早期回復**を

（昔は学校を休むと、自宅でビン入りヨーグルトを食べさせてもらったものです。「**栄養のある物を**」という家族の思いだったのでしょうか。「わが家はモモ缶でした」の声も。同年代の皆さんならご理解いただけるかと・・・）

県立高校Ⅱ期選抜に向けて

Ⅱ期選抜まで残すところ一ヶ月となりました。この時期は「新しい問題集」に取り組むというような事をせずに、今までに使ったものをもう一度やり直してみてもはどうでしょうか。

新しいものに手を出すと、「わからなかったらどうしよう・・・」という不安感が増しますし、慣れるまでに時間がかかります。

今までの実践を信じて、それを振り返る方が効果的です。（効能には個人差あり）

ただし、「今までの実践に**自信がない**」とか「**そもそも実践がない**」という場合は、まず各教科の**先生に助言をもらう**のが効果的です。がんばれ受験生！

来週・再来週の行事予定

- 8日（月）1年生はこの日まで学年閉鎖、ALT来校（19日まで）
- 9日（火）中学校説明会、体験授業（1年英語にて）
- 10日（水）豊間公民館連携事業（午後：1年生そば打ち体験）
箏曲部TV出演（午前5時20分頃からTUFにて）
- 11日（木）建国記念の日
- 12日（金）**生徒会役員選挙**
- 15日（月）スクールカウンセラー来校日（予約は電話にて）
- 16日（火）**期末テスト（1, 2年生：国、英、社、技家、美）**
- 17日（火）**期末テスト（1, 2年生：数、音、保体、理科）**
- 19日（金）修学旅行説明会（2年生対象）