



## カゼ・インフルエンザ・感染性胃腸炎などにご用心を!

私自身、一昨年インフルエンザに感染してしまいました。予防接種をしていたおかげで、症状は軽く済みました。しかし、セキをたくさんしたせいか、ノドを痛めてしまい、しばらくの間、耳鼻咽喉科のお世話になりました。

しばらく続いた通院の時に医者さんから聞いた話の要点を下に掲載します。

- ①帰宅時のうがい・手洗い以外にも「**顔洗い**」も有効です。  
→顔についた**ウイルス除去**に効果的。
- ②**鼻や口周辺を指で触らない**。  
→**無意識にしがち**ですが、ウイルスが粘膜に付着する原因だそうです。
- ③**落ちた物を拾って食べない**。廊下や教室の**床にペタペタ触らない**。  
→床～手～口～体内へとウイルスが侵入します。(「**節分**」の**時が要注意**)
- ④**鼻をかんだティッシュ**は他の人の手に触れないようにする。  
→他の人にうつさないために有効。(たまに教室に落ちてるよね～。ずっしり重いティッシュ!!)
- ⑤**バランスの良い食事**を心がける。  
→免疫力がアップし、体内での**ウイルス退治**に有効です。

小名浜や**勿来地区**はインフルエンザの患者が増えてきているようです。受験生である3年生だけでなく、1・2年生も気をつけたいものです。(ご家族のみなさんも気をつけてください。)

## やっぱり、基本は授業だよね～



当たり前のことですが、あえて大きく書いてみました。勉強したことが、本当に身につく・分かるようになるためには、色々な方法や秘けつ・道のりがあるとは思いますが。家庭学習のコツとか、教材プリントを買ってみたり、塾に通ったり等など。

ただ、その土台になるのはあくまでも「授業」です。話を良く聞き・自分なりにノートにまとめたり、意見を交換したり、それを元に応用したり。このように授業をきちんと受けるのが、基本中の基本です。

日頃の疲れから、ボーっとすることもあるでしょうが、踏ん張ってほしいものです。

## 来週の行事

- 21日(月) 3年：学年末テスト(国語、美術、社会、技家、理科)  
この日は給食がありません。お弁当の準備をお願いします。
- 22日(火) 3年：学年末テスト(数学、音楽、英語、保体)
- 23日(水) 3年：三者教育相談(～28日) 学校司書来校
- 24日(木) スクールカウンセラー来校
- 25日(金) 学校司書来校