

2学年だより

挑戦



加茂名中学校第2学年

日	曜日	行事予定	給食
1	日		
2	月	45分日課 読み聞かせ	○
3	火	50分日課	○
4	水	45分日課	○
5	木	45分日課	○
6	金	45分日課	○
7	土		
8	日		
9	月	45分日課	○
10	火	45分日課	○
11	水	建国記念の日 部活動テスト休み (~18日)	
12	木	50分日課 基礎学力テスト 放課 14:35	○
13	金	45分日課	○
14	土	St. Valentine's Day	
15	日		
16	月	学年末テスト ①技家 ②数 ③美 放課 11:50	×
17	火	学年末テスト ①理 ②音 ③国 放課 11:50	×
18	水	学年末テスト ①保体 ②英 ③社 ④集会 放課 13:30	○
19	木	50分日課	○
20	金	45分日課 学校安全の日	○
21	土		
22	日		
23	月	天皇誕生日	
24	火	45分日課	○
25	水	45分日課	○
26	木	45分日課	○
27	金	45分日課 生徒会専門委員会	○
28	土		

3月の行事予定

- 3日(火) 実力テスト
- 6日(金) 卒業式
(2年生代表者数十名参加、残りの生徒は自宅学習)
- 19日(木) 学校安全の日
- 23日(月) 大そうじ
- 24日(火) 修了式、離任式

今年度も残り58日!



「一月往ぬる二月逃げる三月去る(いちげついぬるにげつにげるさんげつさる)」ということわざがあります。これは、「あっという間に一月は行ってしまふ、二月は逃げてしまふ、三月は去ってしまふ」ということの例えです。確かに1月はあっという間に行ってしまいました。

今月は中学3年生のほとんどの先輩方にとっては、高校入試を控えて忙しい月になります。みなさんにとっても、12日(木)に基礎学力テスト、16日(月)~18日(水)に学年末テストが予定されており、慌ただしく逃げてしまう月になりそうですね。

さて、12日(木)にある基礎学力テストについてですが、自分の実力を知る良い機会にしてほしいです。このテストは3年生になると、3回受けることとなります。その結果が希望する進路の決定基準となります。みなさんはこれについて、どう感じているのでしょうか?まだ現実的に受け入れられず、ずっと先のことと思っていないですか?

高校入試を受検するまで、あと1年1か月となりました。今すでに希望する進路が決まっている人も、そうでない人も、日々の努力が大切なことは間違いありません。授業はもちろん、「5科のポイント」や「整理と対策」を有効に使って、家庭学習にもより一層力を入れてほしいと切に願います。

インフルエンザを歯磨きで予防しよう

インフルエンザは、インフルエンザウイルスがのどの粘膜などから体の中の細胞に入り増殖し、その後細胞から出てまわりに広がることで発症すると言われています。しかし、ウイルスはみなさんの鼻やのどに入ってきて、そう簡単にはインフルエンザにはなりません。実は、私たちの体の中にはインフルエンザウイルスが体の中に侵入するのを助けている別の細菌がいます。それが、口内細菌の「プロテアーゼ」と「ノイラミニターゼ」というたんぱく質を分解する酵素です。プロテアーゼがウイルスを細胞の中に侵入させ、ノイラミニターゼがそのウイルスを体のあちこちに広げる役割をしています。

つまり、インフルエンザウイルスの働きを助けている口内細菌を減らすことで、私たちの体の中の細胞に侵入できるウイルスも少なくすることができるといことです。そのために最も有効なのが「歯磨き」だそうです。特に、口の中の細菌が最も増えるのが睡眠中だと言われていますので、朝起きてすぐの歯磨き、そして、夜寝る直前の歯磨きが最も効果的だということです。外出先から帰宅してすぐの歯磨きもウイルス予防にはとても効果的だそうです。驚くことに、細菌が食べ物と一緒に胃の中に流れたり、唾液が細菌をやっつけてくれたりする「食後」の歯磨きは逆効果になりかねないそうです。正しいタイミングで歯磨きをすることで口内細菌を減らし、インフルエンザウイルスの侵入を予防しましょう。

