

「お陰様で」～受験という成長のチャンス～

平成 28 年度入試が始まりました。結果報告も続々と入ってきています。先日は、結果の報告に何人かが職員室を訪れていました。

ある人は、「いろいろとアドバイスをくださってありがとうございます」。またある人は、「卒業まで気を弛めることのないよう努力します」。中には、「お忙しいところ申し訳ありませんが、もう一度面接の練習をお願いできませんか」。

素晴らしい。受験への取り組みを通して、自分を支える人の存在を意識できるようになったのですね。謙虚さを身に付け、感謝の気持ちを言葉にして直接伝えるのは大人への第一歩。皆さん全員が、受験を通して一回りも二回りも成長することを期待しています。

さあ、実力を確かめに行こう～それが入試だ～

さて、今週から来週にかけては、受験シーズン前半のクライマックスですね。まずは予定を確認しておきましょう。

月 日	入試関係の動き	天気	最高・最低気温
1月26日(火)			6 -2
1月27日(水)	私立高入試 A 日程		8 0
1月28日(木)			7 1
1月29日(金)	私立高入試 B 日程		6 -1
1月30日(土)			6 0
1月31日(日)			7 0
2月1日(月)			
2月2日(火)			
2月3日(水)	公立高前期選抜		

天気や最高・最低気温は変わってくる場合がありますから、毎日天気予報をチェックしましょう。

私立高校 A 日程入試まで 2 日。やれることを全てやって、いつも通りの力を発揮できるよう、ルーティンを守ることに。緊張するのは前向きにとらえている証拠。問題ありません。その日が来るのを静かに待ちましょう。

保護者の皆様へ…入試当日の欠席等について(お願い)

いよいよ入試直前となりました。皆様も、お子様の様子を見てやきもきしていることでしょう。ここはどしりと構えて、何も言わずにお子様の頑張りを見守っていただきたいと思います。

さて、入試当日の「もしも」について、事前指導を行いました。お子様にはマニュアルを配布しましたので、どうぞ一読ください。万が一、急な体調不良で欠席する場合は、中学校から各高校に連絡し、欠席届を提出します。各高校の集合完了30分前までに郡山中学校022-248-0071までご連絡をお願いいたします。なお、試験がない場合は2日間とも9:25登校となります。

口呼吸してない?鼻から息を吸って感染症を防げ!

「暖冬」で時期がずれましたが、これからの2ヶ月間は、感染症、特にノロウイルス等による感染性胃腸炎とインフルエンザの流行に注意が必要です。

YAHOO!JAPAN のビッグデータ解析によると、宮城県は現在ノロウイルス等による感染性胃腸炎の流行が他の都道府県に比べて多くなっています。インフルエンザについては、今のところ大きな流行が起こる予測にはなっていませんが、今月末から来月にかけて首都圏や周辺の県で「大流行」が起こる予測が出されていますから、状況が変わる可能性はあります。最悪の状況を想定して、念には念を入れた対策を取っておくことが賢明ですね。

感染症を防ぐ最も有効な手段は、「口からのウイルスの侵入を防ぐ」ことです。大事な時期に体調を崩さない、またウイルスを持ち込まないように、お互いに気を付けましょう。

- * 手洗いの回数が多い人は感染する割合が低い。
- * 口の中を清潔に保つことは極めて有効。
- * 自分が風邪を引いてしまったら必ずマスクをし、鼻をかんだ後は手を洗うことで他の人への感染を防ぐ。
- * 水道を使ったら蛇口を必ず下に向ける。

さて、皆さんは普段、どこで呼吸をしていますか。「そりゃ鼻でしょう」と言うかも知れませんが、授業をしていると、意外に多くの方が口を開けているのが分かります。

口呼吸をすると、のどの粘膜が乾いて細菌やウイルスの体内への侵入を防ぐことができなくなります。

口が開いてしまう原因はいくつかありますが、顔の筋肉やのどの筋肉が鍛えられていないこともその1つです。おなかに力を入れて、大きな声で音読をすると鍛えられるそうですよ。一石二鳥ですね。早速取り入れてみよう。

2016年1月～3月の行事予定（カカウンセラー来校日） **予定が変更になることもあります。学校便りや学年便りの最新版をご覧ください。**

月	日	曜	朝	学校行事等	部	週	給	授業関係						3学年関係の動き
01月	25	月	数	各種委（1月18日から変更）	○	C	○	1	2	3	4	5	6	試験の時は… 「開始」の合図があったら深呼吸。解ける問題を探して得点を次々ゲット。野原でお目当てのお花を探そう。休み時間に前の時間の答え合わせをする必要はありません。ストレッチなどをして硬くなった体をほぐし、次の時間に備えよう。 私立入試が終わったその夜から公立高校入試に向けて準備！
	26	火	理	カ	○	C	○	1	2	3	4	5	6	
	27	水	理	私立高校入試A日程，第2回教育課程検討委員会	○	C	×		2	3	4			
	28	木	理	学年会	○	C	○	1	2	3	4	5		
	29	金	理	私立高校入試B日程	○	C	×		2	3	4			
	30	土												
02月	01	月	理	安全点検	○	C	○	1	2	3	4	5	6	〇公立後期選抜願書締め切り
	02	火	理	カ	○	C	○	1	2	3	4	5	6	
	03	水	英	公立高校前期選抜入試，3年生弁当持参	○	C	并	1	2	3	4	5	6	
	04	木	英	6校時:月⑥（2月22日分），学習相談日，職員入室禁止期間（～19日）	×	C	○	1	2	3	4	5	月6	
	05	金	英	守ろうデー，学習相談日，中学校区街頭指導	×	C	○	1	2	3	4	5	6	
	06	土												
	07	日												
	08	月	英	学習相談日	×	C	○	1	2	3	4	5	6	
	09	火	国	2学期期末考査<1日目>	×	C	○	社	数	技	英	道		
	10	水	国	2学期期末考査<2日目>	○	C	○	音	理	国	体	道		
	11	木		<<建国記念の日>>										
	12	金	国	公立前期選抜合格発表	○	C	○	1	2	3	4	5		
	13	土												
	14	日												
	15	月	国	基本方針説明会，3学年:公立後期願書点検	○	C	○	1	2	3	4	5	6	
	16	火	国	カ，3学年:公立後期願書点検	○	C	○	1	2	3	4	5	6	
	17	水	数	3学年:出願書類等点検	○	C	○	1	2	3	4			
	18	木	数	3学年:出願書類等点検，1，2年生6校時:水⑤の授業	○	C	○	1	2	3	4	5		
	19	金	数	新入生保護者説明会 15:00 多目的ホール	○	C	○	1	2	3	4	5	6	
	20	土												
	21	日		仙台高専一般入試										
	22	月	数	職員会議，卒業認定会	×	C	○	1	2	5	6	3		
	23	火	数	公立後期選抜出願期間（～26日），中央委	○	C	○	1	2	3	4	5		
	24	水	社	金曜日の授業	○	C	○	金1	金2	金3	金4	金5		
	25	木	社	3年学年PTA・学級懇談	○	C	○	1	2	3	4	5		
	26	金	社	水曜日の授業，3年生④同窓会入会式，⑤⑥予餞式，各種委員会	○	C	○	水1	水2	水3	同	予	予	
	27	土												
	28	日												
	29	月	社	3年学年会	○	C	○	1	2	5	6	3		
03月	01	火	数	カ，安全点検	○	C	○	1	2	3	4	5	6	
	02	水	理	3年給食最終日	○	C	○	1	2	3	4	5	6	
	03	木	理		○	C	并	1	2	3	4	5	火6	
	04	金	理		○	C	并	1	2	3	4	歌	歌	
	05	土												
	06	日												
	07	月	理	木曜日の授業，職員会議・進級認定会	×	C	并							
	08	火	英	カ，各種委	○	C	并							
	09	水	英	公立高後期選抜	○	C	×	○	○	○				
	10	木	英	月曜日の授業，中央委	○	C	并	月1	月2	月3	月4	練	練	
	11	金	英		×	C	×	練	練	集	学			
	12	土	英	第55回卒業式	○	C	×	学	式	式	学			
	13	日												
	14	月		振替休業日										