



## あっという間に2月。 3年生、私学入試直前！

3年生は卒業テストも終わって、いよいよ来週は私立高校入学試験のピークを迎える。試験まであとわずかですが、これからは自分の持っている力が存分に発揮できるよう、自分ができる準備を最大限に行ってほしいと思います。特に、体調面に関しては細心の注意を払ってください。うがいや手洗いなど基本的な健康管理はしっかり行って、体調を崩さないようにすることが大切です。体調を崩してしまっては、本来の自分の力が出せなかったりもします。睡眠時間や食事にも気を配り、最後までベストを尽くしてください。

1、2年生も高校入試はありませんが、一つひとつの授業を普段から大切にしてほしいと思います。「3年生になってから」とか「高校入試が近づいてから」ではなく、授業に臨んでほしいと思います。月末には、学年末テストもあります。直前に慌てるのではなく、日々の学習を積み重ねていってください。

カルスボ祭が終わってから、本格的に始まった体育館と北棟の工事もほぼ終わり、完成が近づきました。校舎を覆っていた幕や足場も順次取り外され、きれいになった外壁や入り口の扉なども見えてきました。



きれいな環境で学校生活が送れることは、気持ちのいいことです。これからも施設を大切にして学校生活を送ってほしいと思います。教室内や窓などの古い部分もすぐではありませんが、順次改修を依頼しています。



きれいになりました！

1月26日  
クラブ駆伝

生徒会役員やクラブ部長が主体的に運営して行われました。各クラブとも応援していた人からの熱い声援を受け、一致団結した力走を見せていました。どのチームも気持ちをひとつに「たすき」をゴールまで繋ぎました。沿道では、吹奏楽部からの応援演奏も送られていました。



## まだまだ油断は禁物！ できることは、しっかりやりましょう！

### 1)ワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。

### 2)外出後の手洗い等

流水・石鹼による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

### 3)適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

### 4)十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

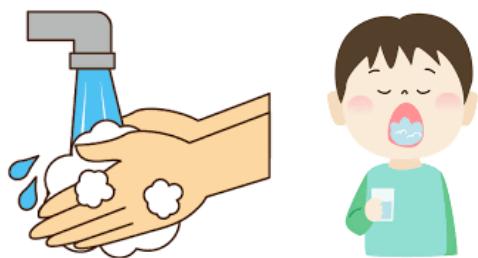
体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

### 5)人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたり、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布(ふしょくふ)製のマスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

### 6)室内ではこまめに換気をする

十分な換気が重要です。一般家庭でも、建物に組み込まれている常時換気設備や台所・洗面所の換気扇により、室温を大きく変動させることなく換気を行うことができます。常時換気設備や換気扇を常時運転し、最小限の換気量を確保しましょう。



枚方市立津田中学校ホームページ

<https://hirakata.schoolweb.ne.jp/weblog/index.php?id=2720029>

