

委員会活動頑張っています

後期の活動に入り、2か月になります。各委員会の委員長が2年生となり、25日（火）に行われた後期第2回専門委員会でも、司会をしたり、委員会での内容を中央委員会で報告したりと、先頭に立って活動しています。

一人一人が委員会で様々な活動をするを通して、自分たちの学校生活を自分たちの手で作り上げるという意識を高め、社会生活に必要な責任感や協調性、問題解決能力を身に付けていきます。日々の当番活動や点検活動、呼びかけなど、みんなが自分の役割を果たし活動することによって、安心して学校生活が送られています。



学習委員会では、落ち着いた学習環境を整え、集中して学習に取り組めるようにすることを目標にしています。そのため、3分前着席を呼びかけたり、チェックをしたりと、全員が授業の3分前には着席している状態を作れるように頑張っています。これからも全校生の学力向上につながるよう活動していきます。

学習委員長 佐藤真羽さん

私は体育委員長として、全校生が体育の授業や運動を通して、もっと学校生活が楽しくなるように頑張っていきたいと思います。

体育委員長 橘内颯彩さん

前年度からの経験を生かして、今までの広報委員会の活動を引き継ぎつつ、より全校の皆さんに楽しんでもらえる放送にできるよう、これから頑張っていきたいです。

広報委員長 武藤咲季さん

委員長として、みんなが規律正しく生活できるように、放送での呼びかけなど日々の活動がんばっています。委員会からのお願いです。しっかり身だしなみを整えて生活してください。これからもみんなが規律正しく生活できるようにがんばります。

規律委員長 武田結愛さん

私は去年から保健給食委員会に入っていたので、それを生かして、これからも日常の活動に加え、加湿器の管理など、冬期間の活動なども、みんなが健康でいられるように頑張っていきます。

保健給食副委員長 菅野莉緒奈さん



まだまだ慣れないことも多く、うまく活動できていないこともあります。委員長としての自覚をもち、みんなをまとめられるように頑張っています。これからも協力しながら図書室をよりよい場所にしていきたいです。ぜひ図書室に来てください！

図書委員長 木村ひまりさん

私は委員長として、みんなが心地よく学校生活を送れるように、いろいろな工夫をしていきたいです。何か環境のことで困っていることがありましたら、声をかけてください！

環境委員長 芳賀結風さん



免疫力を上げよう



第31週 行事予定



2学年では、10月末にインフルエンザが猛威を振るい、一時学年閉鎖になりました。しばらく落ち着いていましたが、周辺校や小学校などでの流行もあり、ここ最近もインフルエンザや風邪症状の人が見られます。

しかし、インフルエンザが流行っていても、かかる人とかからない人がいます。なぜでしょう？その理由の一つがその人自身のもつ「免疫力」です。

人には元々、病原体と戦う免疫力が備わっています。しかし、免疫力が低下すると病原体の感染力に負けてしまい、病気になってしまいます。

インフルエンザを筆頭に感染性の病気を予防する方法は色々ありますが、一番大切なことは「自分の免疫力をアップさせること」です！たとえ自分の周囲でインフルエンザが流行っても、その感染力に負けない強い体を作るということが重要なのです。

免疫力アップのためには

① 規則正しい食生活

特に、以下の食品を摂るのが効果的です。

- ★腸内環境を整えるもの（ヨーグルト・納豆など）
- ★抗酸化作用のあるもの（ビタミン・ミネラルが多く含まれるもの）
- ★体を温めるもの（根菜類・しょうがなど）

② 十分な睡眠

- ・免疫力を左右する重要な物質は睡眠中に作られます。

③ 適度な運動

- ・免疫力を高めるには「有酸素運動」が効果的です。

④ ストレスフリー

- ・ストレスや疲労は免疫力を低下させます。一日の疲れをとるために、湯船にゆっくりとつかのめおすすめですよ。



12月4日(木)は進路対策教材の集金日です。前日までに集金袋を配付しますので、必要事項を記入し、代金を入れてお子さんに持たせてください。お釣りのないようお願いします。

12月1日(月)

1	月1	・完全下校17:15		
2	月2			
3	月3			
4	月4			
5	月6			
6	木6			
普通時程		給食あり	清掃あり	部活あり

12月2日(火)

1	火1	・完全下校17：15		
2	火2			
3	火3			
4	火4			
5	火5			
6	火6			
普通時程		給食あり	清掃あり	部活あり

12月3日(水)

1	木3	・完全下校 14：30		
2	木4			
3	木1			
4	木2			
5	木5			
6				
短縮時程		給食あり	清掃なし	部活なし

12月4日(木)

1	水3	・進路対策教材集金日 (¥6,550) ・完全下校17:15		
2	水4			
3	水1			
4	水2			
5	水6			
6	水5			
普通時程		給食あり	清掃あり	部活あり

12月5日(金)

1	金1	・学年レク大会（3・4） ・完全下校 17：15		
2	金2			
3	レク			
4	レク			
5	金5			
6				
短縮時程		給食あり	清掃あり	部活あり