

## 「師 走」

一年の最後の月「師走」に入りました。「師走」の呼び名の由来は諸説あるようですが、「師馳す（しはす）」が有力のようです。つまり、師が馳<sup>は</sup>せる月。師が誰を指しているのかは別にして、誰もが忙しく日々を過ごす締めくくりの月ということになるようです。

学校生活では期末試験が行われ、この一年間でやり残した学習を消化する特別学習指導日も設定されています。現実から逃げることなく、最後までやり抜いてください。また、家庭生活では一年の汚れを落とす大掃除もやらなくてはなりません。忙しい日々の連続になるはずです。

そんな時こそ、感謝の言葉を忘れずに毎日を過ごしてほしいと思います。「ごちそうさま」という言葉を漢字に直すと「御馳走様」となるわけです。忙しく食材を集めて食事を提供してくださった方への感謝の意を表す言葉なのです。

人は、忙しい日々が続くと苛<sup>いら</sup>立ってくるものです。特に、特別学習指導に参加しなければならない諸君の苛立ちはかなり危険だと思います。君たちのための学習指導です。感謝の気持ちを忘れずに「師走」を乗り切ってください。



## 期末試験&lt;5日(月)~7日(水)&gt;

来週からいよいよ期末試験が始まります。ここまでを振り返ると、試験終了後に『次は準備をしっかりしよう。』『今度こそいい結果が出せるように頑張ろう。』という気持ちでいるのに、いざ次の試験前になるとなかなか取り組めないで試験に臨む生徒も多かったと思います。テストまでの残りの期間、最後までやりきっていい結果が出るように頑張りましょう。



## SNSトラブル防止講演会&lt;13日(火)&gt;

個人のスマートフォンやパソコンを使ってSNSで友達や外部の人とつながっている人は多いと思います。また、タブレットを使って写真や動画を撮り、SNSを通じて個人情報を発信してしまうことで大きな問題につながることは容易に想像が付きまします。今回は中学2年生を対象に警察の方にお越しいただいて、実際に起こった事件の話をしていただきながら、SNS等で気をつけなければならないポイントを学んでもらいます。危険は身近に存在するというのをこの機会によく学んでください。



## 薬物乱用防止講演会&lt;14日(水)&gt;

中学1年生を対象に薬物乱用防止講演会が行われます。いったいどのようなものが薬物と呼ばれるのでしょうか。また、それらにはどんな危険性があるのでしょうか。自分の身を守るのは自分です。そのためにもしっかりと話を聴いて理解をしてください。



## 寒い時期のコロナ・風邪対策

今年も、新型コロナウイルスの対策をしながらの生活になりました。寒い季節に入り、さらに入念な対策が必要になります。以下の情報をもとにこれからの生活や年末年始の過ごし方についてより一層気をつけてください。健康第一に充実した学校生活が送れるように努めていきましょう。

### 『湿度のキープ』

寒い季節は何かと暖房器具に頼りがちですね。温度を上げると空気中に含むことが出来る水分量が上がります。ですが、部屋は閉め切っているため空気中の水分量が変わらず、相対的に乾燥（湿気が少ない）状態になってしまいます。加湿器や霧吹き、濡らしたタオルを干すなどして湿度を 55～60%に保てるといいと思います。加湿のし過ぎは逆効果で、65%を超えてしまうと今度はカビの発生につながってしまうので要注意です。湿度計を使って湿度のキープに努めましょう。

### 『喉の乾燥ケア』

なぜ乾燥すると風邪をひきやすいのか。それは乾燥により肌や粘膜の保護機能が低下してしまうからです。鼻や喉が乾いてしまうと、そこからウイルスが侵入してしまい風邪やインフルエンザ、そしてコロナウイルスに感染してしまうリスクが高まります。マスクの着用はもちろん、こまめな水分補給や飴を舐めて唾液の分泌を促してケアをしましょう。

### 『定期的な換気』

寒いのでドアや窓を閉め切ってしまう、換気が十分でないことも、ウイルスが滞留して感染リスクが上がってしまう大きな要因です。30分から1時間に最低1回、窓やドアを2か所開けましょう。1か所だと空気が十分に入れ替わりません。『2か所』開けるのがポイントです。



## 12月の予定

- 12月 3日（土） 遊行塾教養講座⑤
- 5日（月）～7日（水） 期末試験
- 8日（木）・9日（金） 書写（午前授業、特別清掃実施）
- 12日（月）～16日（金） 平常授業
- 13日（火） SNSトラブル防止講演会（中2 3・4限）
- 14日（水） 薬物乱用防止講演会（中1 3・4限）
- 17日（土）～20日（火） 特別学習指導日
- 21日（水）・22日（木） 自宅学習日
- 22日（木） 学級PTA（AM）
- 23日（金） 終業式
- 1月 10日（火） 始業式・月例テスト⑤

12月29日（木）～1月3日（水）  
学校閉鎖期間