

県北中学校  
第1学年だより  
No. 9

ONE  
TEAM

何事にも  
～一致団結～  
できる学年に！

2020年 5月 28日

文責 永田 秀一

## 学校正式再開に向けて1週間が過ぎました。 給食も再開しました！！

6月1日の完全再開に向けての準備期間の教育活動がスタートしました。「密」をできるだけ回避し、手洗いの励行を繰り返し指導しながらの1週間でした。感染予防の行動への意識が不足している場面もありましたが、元気に過ごすことができ安心しています。

さらに繰り返し指導し、学校完全再開後は感染予防の行動が当然の習慣として身に付けさせたいと思います。ご理解とご協力をお願いします。

また、感染予防措置のための弁当形式の給食ではありますが、待ちに待った給食の提供も始まりました。栄養士さんが工夫したメニューですので、栄養満点です。美味しく食べてしっかりと抵抗力を身につけて下さい。



**6月1日(月)～ 学校再開(普通授業)**

### コロナウイルス対策+熱中症予防にも気を配りましょう。

今週は、湿度が高く、すっきりしない日が続きました。今後本格化する毎日の部活動や感染症対策のマスク着用のため、熱中症も心配されます。

熱中症もコロナウイルス対策と同じように何よりも予防が大切だと言われています。次の予防策を参考にして、熱中症にかからないように注意しましょう。尚、県北中では、年間を通して自分の水筒を持参することができます。中身は、水またはお茶になっています。ミネラルが豊富な麦茶がおすすめです。

ウイルスに負けず健やかに暮らす、  
その羅針盤となる5つのこと。

- 1 体力・免疫力を保とう  
Stay Healthy
- 2 ポジティブな気分をいよう  
Stay Positive
- 3 つながりを保とう  
Stay Connected
- 4 感謝の気持ちを忘れずに  
Stay Thankful
- 5 大事なことは考え続けよう  
Stay Focused



デザイン協力：有限会社グラム・デザイン

- ① 「水分」をこまめにとろう。
- ② 「塩分」をほどよくとろう。
- ③ 「睡眠環境」を快適に保とう。
- ④ 「丈夫なからだ」をつくらう。
- ⑤ 「気温と湿度」をいつも気にしよう。
- ⑥ 「室内」を涼しくしよう。
- ⑦ 「衣服」を工夫しよう。
- ⑧ 「日差し」をさけよう。
- ⑨ 「冷却グッズ」を身につけよう。
- ⑩ 「飲み物」を持ち歩こう。
- ⑪ 「休憩」をこまめにとろう。
- ⑫ 「暑さ指数」を気にしよう。

## 生徒の声

「家での過ごし方で工夫したこと」 ③

1年1組 岩崎くん  
外に出ることができない日々が続いたので、家の中ではできるだけストレッチをしたり、本をたくさん読んだりしています。また、計画的に宿題をするように心がけをしました。自分で決めたスケジュールを守るようにして生活しました。

1年1組 菊地くん  
休校中は運動する機会が減ってしまい体がなまってしまいました。そのために時々、運動をするように心がけました。少し、ジョギングするなどしてみました。気分転換になったと思います。これからは部活動が始まりますが時間がある時には走るなどしていきたいです。

1年2組 高橋さん  
休校中は運動不足解消に家の周りを2km走るのを目標にして、妹たちと一緒に走りました。学習面では、特に予習と復習に力を入れて取り組むことができました。

1年2組 秦さん  
私は休校中は運動不足になってしまったので、運動に力をいれました。いとこのお母さんと縄跳びをしたり、お母さんと一緒に自転車に乗ったりして、楽しみながらできる運動をするようにしました。



## 来週の予定

6月1日 (月)	
1	月1
2	月2
3	月3
4	月4
5	月5
6	月6
短縮授業	給食あり 簡単清掃 部活あり

- 学校再開
- 部活動編成 (放課後)
- 下校目安 17:00

6月2日 (火)	
1	火1
2	火2
3	火3
4	火4
5	火5
6	火6
普通授業	給食あり 簡単清掃 部活あり

- 尿検査
- 下校目安 17:30

6月3日 (水)	
1	水1
2	水2
3	水3
4	水4
5	水5
6	水6
普通授業	給食なし 簡単清掃 部活なし

- 尿検査
- 弁当持参
- 完全下校 15:50

6月4日 (木)	
1	木1
2	木2
3	木3
4	木4
5	木5
6	水5
普通授業	給食なし 簡単清掃 部活あり

- 歯科検診 (13:30~)
- 弁当持参
- 下校目安 17:30

6月5日 (金)	
1	金1
2	金2
3	金3
4	金4
5	金5
6	
普通授業	給食あり 簡単清掃 部活あり

- 期末テスト範囲表配布日
- 下校目安 16:30

