

第2回お弁当の日

11月26日は今年度2回目のお弁当の日でした。みんな工夫して作っていました！！



彩りや栄養バランスを重視しているお弁当もあれば、ガッツリスタミナ系のお弁当もありました。どのお弁当もとても美味しそうでした。3年生にとって最後のお弁当の日でしたが、これからも自主的にお弁当作りにチャレンジしてみましょう。

インフルエンザに注意！！

インフルエンザが流行する季節になりました。受験生のみんなには、とくに注意してほしいと思います。体調管理も受験生にとって大切なことですよ。

インフルエンザにかからないためには…



① 外出後のうがい・手洗い

水や石けんによる手洗いは、手についたウイルスを除去するのに有効です。うがいはのどの粘膜についたウイルスを除去するのに有効です。

② 咳エチケット

「咳やくしゃみを他の人にむけてしない」「咳やくしゃみをするときはできるだけマスクをする」「手のひらでおさえて咳やくしゃみをしたときはすぐに手を洗う」この3点を心がけましょう。

③ 人ごみへの外出を控える

万が一、人ごみに入る可能性がある場合、ある程度の飛沫等を防ぐことができる不織布製のマスクを着用することが予防に効果的です。

④ 流行前のワクチン接種

予防接種から効果がでるまで2週間程度かかるので早めに行いましょう。

⑤ 体の抵抗力を高める

「3食しっかりと栄養バランスのとれた食事をとる」「十分な睡眠時間をとる」この2点は基本です！受験生だからといって夜更かしは厳禁ですよ。



12月の行事予定



日	曜日	行事	1	2	3	4	5	6
1	日	地域クリーンデー						
2	月	三者面談	月1	月2	月3	月4	金6	×
3	火	三者面談	火1	火2	火3	火5	金6	×
4	水	三者面談	道徳	水2	水3	水4	金6	×
5	木	三者面談	木1	木2	木3	木4	金6	×
6	金	三者面談	金1	金2	金3	金4	金6	×
7	土							
8	日							
9	月	三者面談	月1	月2	月3	月4	金6	学活
10	火	朝の失敗学講座	火1	火2	火3	火4	火5	火6
11	水	2年生修学旅行①	道徳	水2	水3	水4	水5	月1
12	木	2年生修学旅行②	木1	木2	木3	木4	木5	木6
13	金	2年生修学旅行③	金1	金2	金3	金4	火4	火6
14	土							
15	日							
16	月		月1	月2	月3	月4	月5	学活
17	火		火1	火2	火3	火4	火5	火6
18	水		道徳	水2	水3	水4	水5	月4
19	木		木1	木2	木3	木4	木5	木6
20	金		金1	金2	金3	金4	総合	×
21	土							
22	日							
23	月		木3	木4	木5	木6	金6	金6
24	火	後期前半終了日	火1	火2	火5	火6	集会	×
25	水	生徒会リーダー研①						
26	木	生徒会リーダー研②						
27	金	御用納め						
28	土							
29	日							
30	月	学校閉庁日						
31	火	学校閉庁日						

