

新年明けましておめでとうございます



短い冬休みでしたが、どのように過ごしたでしょうか。家族で過ごしたり、おせち料理を食べるなど日本の食文化に親しんだり、少しゆっくり過ごすことができたのでないでしょうか。3年生にとっては、3が日明けの4日から私立高校の入学試験がありましたので、ゆっくりなどということではなく、必死に机に向かっていただいた皆さんも多かったと思いますが、このように過ごした年末年始も、過ぎてみればきっと良い思い出の一つになると思います。さて、新年にあたり、どのような抱負や目標を持ったでしょうか。今年1年をどんな年にしたいか、自分の思いや願いをぜひ持ってください。その思いが皆さんを動かす原動力となるはずです。ただ1年間が流れるように過ぎていくのではなく、1年間で意味あるものにしてほしいと思います。



コロナ禍における効果的な歯みがき方法



12月15日(木)令和4年度学校保健給食委員会が本校オープンスペースで開催され、本校学校歯科医の北條茂男先生から、コロナ禍における効果的な歯みがきの方法についてのご講話をいただきました。その内容の一部をご紹介します。

新型コロナやインフルエンザなどのウイルスは細胞内に入って感染しますが、体表の皮膚からは細胞に入れず、粘膜からのみ細胞に入ります。私たち人間は服を着て生活していますので、無防備なのは口と鼻の中の粘膜だけです。その口の粘膜にある唾液腺にウイルスは約10日間程度存在することができ、そのウイルスが細胞内に侵入するにはプロテアーゼという酵素が必要になるそうです。よって唾液腺から多くの唾液を出してウイルスを流し出し、歯磨きなどで口の中を常にきれいにしておくと、ウイルスやプロテアーゼの量を減少させるので感染や発症を防ぐことができます。そのための効果的な歯磨きの方法は次の3つです。



- (1) 1日5回歯磨きをすること。起床後、朝食後、昼食後、夕食後、就寝前。寝ている間は唾液が出ず、乾燥した口の中にはウイルスが約30倍にもなるそうです。学校においては給食後すぐの歯磨きがおすすです。
- (2) 歯ブラシをぬらさず、たっぷりの歯磨き粉をつけて、口を閉じ、歯ブラシを静かに小刻みに動かすこと。唾液と歯磨き粉が混じりあってウイルスやプロテアーゼの量を減らすことができます。
- (3) 口をゆすぐときは少量の水で1回だけ。歯磨き粉の成分には口や歯に有効な成分も多いのでできるだけ残し、飛沫防止のため勢いよく吐き出さないようにしましょう。

これからますます寒くなります。うがい、手洗い、歯磨きなどで感染症を予防するだけでなく、十分な栄養・運動・睡眠を心がけ、生徒の皆さんが健康な1年を送ってほしいと思います。

二十歳を祝う成人の集い



令和4年4月1日民法改正法の施行により成人年齢が18歳に引き下げられましたが、宇都宮市では旧来の成人式に替わり、20歳になったタイミングで中学校校区ごとに「二十歳を祝う成人のつどい」という形で実施されることになりました。今年は1月8日（日）にホテル東日本宇都宮で「二十歳を祝う成人のつどい」が開催され、本校の卒業生も多数参加しました。つどいは、前半が式典、後半に地域交流事業という2部構成で行われ、前半の式典では、佐藤市長や市議会からの祝福メッセージ、二十歳代表者からの誓いの言葉など厳粛に行われました。後半の地域交流事業では、お世話になった地域の方への感謝の言葉や中学校恩師からのお祝いの言葉、クラスごとの写真撮影など和やかに進みました。中学校卒業後、5年ぶりの再会ということもあり、式典終了後も昔話に花が咲いていました。本校生徒が二十歳になるときに、どのように成長しているか楽しみです。



2学年立志記念スキー教室準備中



1月26日(木)から27日(金)の1泊2日、男体山と湯ノ湖が望める日光湯本温泉スキー場にて、立志記念スキー教室を行います。現在実行委員を中心に、自主的な活動が行えるように係分担と活動内容の確認を行っています。現在積雪は80cmで全面滑走可能です。

スキー教室テーマ 「挑戦 ～自立・協力・主体性」

スローガン 「いざ進め 勇気を出して 仲間と共に」

2年5組 相場日菜詩さん

シンボルマーク 2年1組 高德 瑞琴さん

26日の夕食後、立志の集いが行われます。この集いは、昔の成人式にあたるものです。数え歳で15歳、現在の年齢で14歳の時に、奈良時代以降の成人を示す通過儀式である元服のお祝いをしたことに由来して、中学校2年生の時に行われるようになりました。この立志の集いをきっかけに、自分自身の今後の夢や志を真剣に考え、その達成に向けて決意を新たに持つことは、非常に価値あることです。これからの生徒の皆さんが生きていく世の中は、数年後には65%の人が今現在無い職業に就くと言われていたり、今ある仕事の約半数の仕事はAIが行い自動化されるなど、社会の変化が一層激しくなると言われています。そんな変化の激しい世の中をたくましく生きていくために夢や志を高く持つことはとても重要です。

1・2月の主な予定

1月18日(水)金曜日課【B5】

20日(金)小6進学先中学校訪問・月曜日課

23日(月)～27日(金)とよさとマナーアップ週間

24日(火)スキー教室事前指導・専門委員会【B】

26日(木)～27日(金)2年立志記念スキー教室

27日(金)3年実力テスト

2月8日(水)～9日(木)県立高特色選抜

10日(金)学年末テスト(1・2年)

13日(月)専門委員会

14日(火)県立高特色選抜合格内定

22日(水)全校朝会

24日(金)3年生を送る会