



インフルエンザ予防

いよいよ11月に入って一段と寒くなり、朝布団から出るのが辛い季節となってきました。学校では、毎年この季節になるとインフルエンザについて注意を払わなければなりません。そこで、4日（水）の朝にインフルエンザについての知識をより詳しく理解してもらうために、養護教諭による講話を実施しました。

講話の内容としては、次のようなことです。



インフルエンザには、A型、B型、C型があって、C型は普通の風邪のような軽い感染症で、一度かかると一生免疫が持続すると考えられている。したがって、一般的に季節性のインフルエンザと言われているのは、A型とB型である。

インフルエンザの感染経路には、咳やくしゃみによる飛沫感染と感染者が手のひらで口を押さえ、手を洗わずに他のものに触れた後、同じところに触れた人が自分の鼻や口に触れて感染する接触感染がある。

インフルエンザの予防には、インフルエンザワクチン接種が有効である。予防接種の効果は、接種後2週間から5ヶ月程度である。また手洗いは、ウィルスを除去するのには、とても有効である。同じように、うがいも大切である。細菌やウィルスを体外に出すだけでなく、のどを適度に刺激し、粘液の分泌や血行促進に繋がる。

かかってしまったときは、「抗インフルエンザウイルス薬」を48時間以内に服用するのが効果的である。服用していないときに比べ、発熱期間が1～2日短縮される。家では安静にして睡眠と休養をとることが大切である。熱が下がっても体内のウィルスがすぐにいなくなるわけではないので、最低でも2日間は自宅で休む必要がある。

これから3月くらいにかけて、インフルエンザが流行します。できるだけ人混みへの外出を控え、やむを得ず外出しなければならないときは、マスクを着用しましょう。

学校歯科医によるブラッシング指導

「8020運動」という言葉を聞いたことがある人は多いと思います。これは、平成元年より当時の厚生省と日本歯科医師会が推進したもので「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。



また、今年発表された日本人の平均寿命は男性が81.09歳、女性が87.26歳ですが、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）はというと男性で9歳、女性で12歳くらい低くなってしまおうそうです。この健康寿命を延ばすためには、歯を健



康に保つことが重要であるとも言われています。そこで、本校では、7日（木）の放課後、1学年生徒でむし歯や歯垢のある生徒、歯肉に問題のある生徒を対象として、学校歯科医の吉田先生と大場先生によるブラッシング指導教室を実施しました。生徒は、まず歯の染め出しを行いました。口を水ですすいでも赤く染まっているところが上手に磨けていないところなので、歯科医の先生から適切なブラッシングの仕方を学びました。

吹奏楽部が日本管楽合奏コンテストに出場

本校吹奏楽部が、昨年に引き続き2日（土）に文教シビックホールで行われた日本管楽合奏コンテストに出場し、「蒼海の覇道」を演奏してきました。この曲は、4月からずっと練習を重ね、3年生にとっては中学時代の集大成となるものでした。結果は、優秀賞とヤマハ賞をいただきました。そして何よりも、作曲者の田村修平先生が、偶然にも会場に足を運んでくれており、「高校生のような演奏で驚いた。」と声をかけてくださったことが一生忘れられない思い出となりました。



教員の資質向上を目指した授業研究会

平成29年3月に交付された新学習指導要領が、令和3年4月から完全実施となります。今回の改定では、「社会に開かれた教育課程、資質能力の育成、主体的・対話的で深い学び、カリキュラムマネジメント」の文言がキーワードとなっています。この中でも、生徒に直接関わることとしては、「何を学ぶか」という内容だけでなく、「どのように学ぶか」にも重点を置き、学習する過程の質を高めていくための「主体的・対話的で深い学び」が重要であると言われています。そのため教員には、日々の授業を行うにあたり、単元や題材など内容や時間のまとまりを見通しながら「主体的・対話的で深い学び」の実現に向け授業改善を図ることが求められています。そこで、陽東中学校では、「主体的・対話的で深い学びを取り入れた授業改善」を本校の研究テーマとして掲げて、教員がいくつかのグループに分かれ、約1ヶ月かけてお互いに授業を見せ合い、改善点について話し合いをもつといった取組を行っています。中間テスト前で部活動のなかった8日（金）の放課後にその話し合う時間



をもちました。そこでは、有効であった教師の手立てや生徒の様子、授業力を向上させるための指導法の工夫改善、授業で育成していきたい思考力や表現力を深めていく言語活動の手立てとは？等について真剣に話し合われ有意義な時間となりました。

- 「陽東中だより」をはじめ、各種たよりや学校行事等の情報はホームページ「<http://www.ueis.ed.jp/school/yoto-j/>」にてご覧いただけます。