



冬こそ水分補給を！

養護教諭 宮部 真実

新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが5類に移行し、運動会や文化祭など、コロナ前と同様に行えるようになりました。みなさんも、今まで以上に楽しい2学期になったのではないのでしょうか。

とはいえ、油断は大敵です。秋以降には、全国的にもインフルエンザやプール熱が猛威をふるい、コロナの再流行も懸念されています。冬休みを楽しく過ごすためにも、手洗いや咳エチケット、定期的な換気など、基本的な感染症対策を心がけましょう。

そして、もう一つ心がけてほしいことが「水分補給」です。水分補給が必要なのは、夏場だけではありません。実は、冬場でも気づかないうちに脱水症状を招くことがあります。また、「水分補給」は大事な感染症対策の一つです。

脱水状態になると気道の粘膜にある「線毛」が乾燥し、風邪をひきやすくなります。水分補給を行うことで「線毛」が正常に働き、ウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを体外に排出する手助けをしてくれます。加えて、水分補給は血流の改善にも有効で、血流が良好になると白血球の働きが活性化し、免疫力を高めてくれます。

とはいえ、一度にたくさん飲んででもすぐに排出されてしまうので、こまめに水分補給を行うことがおすすめです。そして冷たい飲み物は胃腸が冷えて、体温や免疫力の低下につながるので、常温や温かい飲み物だといいですね。

冬休みまであと少しです。残りの学校生活も元気に過ごしましょう！

日	曜	12月行事予定	昼食補助
1	金	期末考査③	
2	土		
3	日		
4	月	期末考査④	
5	火	期末考査⑤ 身だしなみ指導 地震防災訓練	
6	水		○
7	木	運転免許説明会 諸会費口座振替日 租税教室(3年)	○
8	金	3年駿台共通プレテスト(放課後)	○
9	土	3年駿台共通プレテスト 1・2年サタデースクール	
10	日		
11	月		○
12	火		○
13	水	漢字テスト⑭ みんなの学校(大三島)7限授業	○
14	木		○
15	金	大三島・伯方合同球技大会@伯方分校	○
16	土		
17	日		
18	月		○
19	火	午前中授業 保護者懇談会	
20	水	終業式	
21	木	冬季課外 2年就職ガイダンス	
22	金		
23	土		
24	日		
25	月	冬季課外	
26	火		
27	水	3年共通テストバック模試	
28	木		
29	金		
30	土		
31	日		

日	曜	1月行事予定	昼食補助
1	月	元日	
2	火		
3	水		
4	木		
5	金		
6	土		
7	日		
8	月	成人の日	
9	火	始業式 校内テスト 身だしなみ指導 諸会費口座振替日	○
10	水		○
11	木		○
12	金		○
13	土	↑ 大学入学共通テスト 1・2年進研模試	
14	日	↓	
15	月	2年基礎学力テスト⑥ 課外	○
16	火		○
17	水	漢字テスト⑮ ↓	○
18	木	考査発表(3年) 人権・同和教育 HR 活動	○
19	金	第3回実用英検(1次)	○
20	土	1・2年サタデースクール	
21	日	全商情報処理検定(3D)	
22	月	2年基礎学力テスト⑦ 課外	○
23	火	えひめハイスクールコンソーシアム ↓	○
24	水		○
25	木	学年末考査(3年)① 1・2年体験学習(6・7限)	○
26	金	学年末考査(3年)②	○
27	土	1・2年県学力テスト	
28	日	全商簿記実務検定(2C、3D)	
29	月	学年末考査(3年)③ 課外	○
30	火	学年末考査(3年)④ ↓	○
31	水	学年末考査(3年)⑤ ↓	○

伯方分校 文化祭 2023

「^{しょうか}笑華」～笑顔の花を伯方に～



PICK UP!! 今年の生徒会企画はビンゴ大会を行いました。生徒のみなさんが楽しんで参加できるように、工夫して準備を行ってきましたが、どうでしたか？楽しんでいただけたなら、嬉しいです。



上) 1年生による合唱、下) ブラスバンド部の演奏
午前中は、写真のような音楽鑑賞や総合的な探究の時間の研究発表が行われました。たくさんの団体が参加した午後の各種展示やバザーは、来場者で賑わいました。

