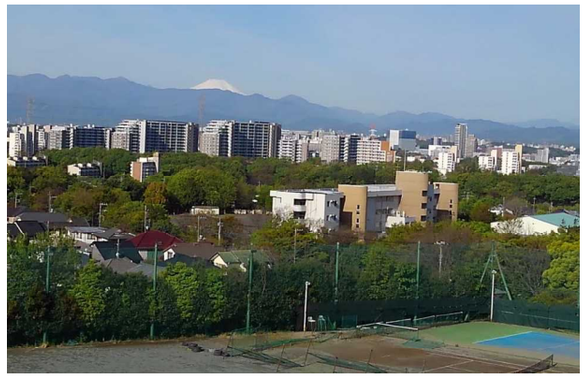
創立 33 年目
自主研鑽　敬愛奉仕　健康明朗
HIJIRIDAYORI
しなやかに変化し続ける学校
聖だより
令和２年 5 月 1 日(金)
[2020]　第 3号
多摩大学附属 聖ヶ丘中学高等学校

動き出したら止まらない！聖ヶ丘の底力！

新型コロナウイルス感染症 COVID-19 は未だに世界中の人々に衝撃を与えており、家族との生活、地域社会との交流、そして私たち多摩大聖ヶ丘の学校生活に至るまで、さまざまな生活に影響が及んでいます。しかし、この危機的な状況にあっても、皆さんが不要不急の外出をひかえた節度ある生活を送り、創造的かつ協力的な方法で自宅学習に取り組み続けていることに、心から感謝したいと思います。また、このような時こそ、私たちの一人一人が何かに貢献できるということ、そして多摩大聖ヶ丘の一員であることを感じていることと思います。


校舎5階から望む富士山（2020 年 4 月 23 日撮影）

特に、本校の一員となられた中学 1 年:36 期生の皆さんには、楽しみにしていた新しい仲間や学びとの出会いが先送りされ、中学校生活への希望と期待が叶えられないまま、今を迎えていることを本当に残念に思います。しかし、長いトンネルの暗闇先には必ず出口があり、明るい光が見えるはずです。

さらに、高校 3 年生となられた 31 期生の皆さん、「さあ、やるぞ！」と大学受験に向けた意欲あふれる時に、その出鼻をくじくような災禍により大いなる不安を感じているのではないかと危惧しています。ただ、皆さんが日々立ち向かっている学習は、決して皆さんを裏切ることはありません。夏までのこの時期、国語･数学･英語では基礎的学習を大切に、理科･地歴･公民では参考書を利用して全範囲を理解することに努めましょう。総合型推薦を考えている人は、加えて志望動機や正しい小論文の書き方を鍛えておきましょう。いずれも自分の手で書くこと、まとめることが大切です。話を聞くだけでなく、手を動かして書かなくては実力はつきません。昨年も受験生の志望動機をいくつか読みましたが、職業選択という点から大学選択について言及するだけは〈合格〉には至りません。大学での学習や研究について触れる場合も、「もっと」「さらに」「とても」「詳しく」など抽象的言葉を並べてもプラスにはなりません。志望大学の先生が著した本ではなくても、刺激を受けた文献(図書)をあげることが良いでしょう。

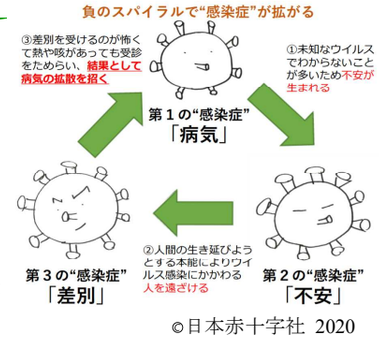
食器･手すり･ドアノブなど身近な物の消毒　～ 0.055 以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方～

家庭用塩素系漂白剤の濃度を 0.05 %に薄めた上で、食器などを拭くと消毒できます。そのためには、まず塩素系漂白剤の主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、以下の表を参考に、使用量の目安に従って薄めて使ってください。

メーカー	商 品 名	作り方の例(使用量の目安)
花王	ハイター	水 1L に本商品 25mL(商品附属のキャップ 1 杯)
	キッチンハイター	水 1L に本商品 25mL(商品附属のキャップ 1 杯)
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ	水 1L に本商品 10mL(商品附属のキャップ 1/2 杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL(商品附属のキャップ 1/2 杯)
ミツエイ	ブリーチ	水 1L に本商品 10mL(商品附属のキャップ 1/2 杯)
	キッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL(商品附属のキャップ 1/2 杯)

【注意事項】
・家事用手袋を着用してください。
・金属は腐食することがあります。
・作業する時は換気してください。
・他の商品と混ぜないでください。

新型コロナウイルス感染症について正しく恐れよう！



©日本赤十字社 2020

日本赤十字社では、新型コロナウイルスによる負のスパイラルを断ち切るために「 3 つの顔を知ろう！」と訴えています。この"感染症"の怖さは、右のイラストにあるように病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別がさらなる病気の拡散につながることにある、としています。

皆さんもウイルスについて、悪い情報ばかりに目が行ったり、何かとウイルスと結びつけて考えたりしていませんか。「あの人、咳しているけど…コロナじゃないか！」「熱があるけど、黙っていよう」など。

第 1 の"感染症"を防ぐために、●手洗い咳　●咳エチケット　●人混みを避けることで、自らの身を守るだけでなく、周りの人への配慮と協力をしましょう。

第 2 の"感染症"に振りまわされないために冷静な判断ができるようにしましょう。不安や恐れは●気づく力　●聴く力　●自分を支える力を弱めます。不安や恐れという感情は、身を守るｙために必要ですが、これが強すぎると冷静な判断力を弱めます。

第 3 の"感染症"を防ぐために、「確かな情報」を拡めましょう。不安を煽ることは、病気に対する偏見や差別を助長します。それぞれの場所で多くの方が皆さんの安全と健康を支えています。医療従事者、小さな子供を預かる施設の方、高齢者や障害のある方の面倒をみている方、郵便や宅配など物流に携わる方、スーパーなど食品を扱う方などへ、ねぎらいと敬意を払いましょう。

生活習慣を見直して免疫力を高めよう！

免疫力とは、体内に侵入した異物を攻撃し、排除するために、からだに備わっている防御システムのことです。新型コロナウイルス感染症を予防するためには手洗いに加えて、免疫力を高めることも重要です。ref. 宇都宮保健所資料による

免疫力アップ 4つのカギ

バランス良い食事

○一日 3 食、規則正しく、バランスの良い食事を心がけましょう!

▶ 主食(ごはん、パン、麺類)
▶ 主菜(魚、肉、卵、大豆製品)
▶ 副菜(野菜、きのこ、海藻)
▶ 牛乳･乳製品
▶ くだもの

これら 5 種類がそろうと、バランスのとれた食事になります。

適度に体を動かす

○体を動かして、体温上昇をめざしましょう!

▶ ウォーキング、ジョギングなどの有酸素運動や、自宅でできる筋力トレーニングなどを行いましょう。自律神経のバランスが整い、リンパ球を増やす力も高くなります。

睡眠の質を高める

○質の良い睡眠をとりましょう!
リンパ球の増加や細胞の成長や修復、疲労の回復、自律神経を整えることにつながります。

▶ 起きる時間と寝る時間を一定にする
▶ 入浴で体を温める
▶ 寝る前にスマホやパソコン･テレビなどの光を浴びない

ストレス解消と笑い

○いつも笑いを心がけましょう!
免疫機能を活性化させるホルモンが分泌されます。

▶ 笑うとストレスホルモンの分泌が減少
▶ 笑うと腹式呼吸になり、大量の酸素が取り込まれ、細胞が活性化する
▶ 口を「あ･い･う･え･お」と、ゆっくり大きく開けて、顔の筋肉をほぐす