



2023年(令和5年)  
1月 NO. 16  
福山市立鞆の浦学園  
ほけんしつ



新しい年がスタートしました！今年(ことし)はうさぎ年(うさぎとし)。ことわざや四字熟語(よじじゆくご)など、うさぎを使った言葉(ことば)はたくさんあります。その中(なか)の一つ「兔走烏飛(とそううひ)」とは、月日(つきひ)があただしく過ぎていくことを意味(いみ)します。新学期(しんがつき)が始まったばかり(はじ)ですが、3カ月(げつ)はあっという間(ま)です。体調(たいちよう)に気を付け(きをつけて)ながら、残り(のこ)少ない今(いま)の学年(がくねん)での日々(ひび)を楽しく(たの)過ご(すご)しましょう。今年(ことし)もよろしくお願(ねが)いします。

# マスクを正しく着けよう！

マスクを着(き)けることで新(しん)型(がた)コ(ロ)ナ(ウ)イ(ル)スやインフル(ン)ゼ(ン)ザなどの感(かん)染(せん)症(しょう)にかか(か)るのを防(ふ)ぐこと(こと)がで(で)きます。し(し)かし、学(が)校(こう)で正(ただ)しく着(き)けてい(い)ない人(ひと)を時(とき)々(とき)見(み)かけ(か)けま(ま)す。正(ただ)しく着(き)けな(な)いとマ(ま)スク(すく)の効(こう)果(か)を発(は)揮(き)で(で)きな(な)いので、マ(ま)スク(すく)を着(き)ける時(とき)は次(つぎ)のこ(こ)とに気(き)を付(つ)けま(ま)し(し)ょう。



正しい着け方



鼻が出ている



口が出ている



すき間が空いている

★体(たい)育(いく)や登(とう)下(げ)校(こう)の時(とき)、外(そと)で遊(あそ)ぶ時(とき)、人(ひと)と距(きょ)離(り)をとってしゃべ(べ)らな(な)い時(とき)など(など)はマ(ま)スク(すく)を外(はず)して(して)も大(だい)丈(じやう)夫(ぶ)で(で)す。(い(い)き(き)苦(く)しいと感(かん)じ(じ)た時(とき)も外(はず)し(し)ま(ま)し(し)ょう。)(そ(そ)れ(れ)い(い)外(が)い(が)の学(が)校(こう)生(せい)活(かつ)で(で)は、正(ただ)しくマ(ま)スク(すく)を着(き)け(け)ま(ま)し(し)ょう。こ(こ)の(この)よ(よ)う(う)に、状(じやう)況(きやう)や場(ば)面(めん)に合(あ)わ(わ)せて、マ(ま)スク(すく)・手(て)洗(せん)い・消(しょう)毒(どく)な(な)ど(ど)の感(かん)染(せん)対(たい)策(さく)を続(つづ)けて(て)い(い)き(き)ま(ま)し(し)ょう。

# 頑張っている受験生(じゆけんせい)のみなさんへ



いよいよ受(じゆけん)験(けん)シ(シ)ーズン(ズン)で(で)すね(ね)！自(じ)分(ぶん)の力(ちから)を出(だ)し切(き)るた(た)めに、体(たい)調(じょう)に気(き)を付(つ)けて本(ほん)番(ばん)に備(そな)えま(ま)し(し)ょう。そ(そ)れ(れ)に、ド(ド)キ(キ)ド(ド)キ(キ)し(し)て(て)い(い)る(る)の(の)はみ(み)ん(ん)な(な)同(どう)じ(じ)。適(たい)度(ど)な緊(きん)張(ちやう)は集(しゅう)中(ちゆう)力(りき)を高(たか)めて(めて)く(く)れ(れ)た(た)り、実(じつ)力(りき)を(を)発(は)揮(き)す(す)る(る)の(の)を(を)手(て)伝(でん)た(た)り(り)し(し)て(て)く(く)れ(れ)ま(ま)す。無(む)事(じ)に本(ほん)番(ばん)が迎(むか)えられるよ(よ)う(う)に、学(がく)園(えん)の(の)み(み)ん(ん)な(な)で(で)受(じゆけん)験(けん)生(せい)を(を)迎(むか)え(え)ま(ま)し(し)ょう！！

## ～体調管理(たいちようかんり)のポイント～



**早寝(はやね)をしよう！**  
頭(あたま)の中(なか)の情(じやう)報(ほう)を整(せい)理(り)でき(き)、覚(おぼ)え(え)た(た)こ(こ)とが定(てい)着(ちやく)す(す)る(る)よ(よ)。



**消化(しょう化)に良いものを食べよう！**  
緊(きん)張(ちやう)感(かん)が高(たか)ま(ま)ると胃(い)腸(ちやう)の働(はたら)き(き)が低(たか)下(げ)す(す)る(る)た(た)め(め)、特(とく)に受(じゆけん)験(けん)前(ぜん)日(じつ)は胃(い)に優(やさ)しいもの(もの)を(を)食(た)べ(べ)よ(よ)う(う)。



**適度(てきど)に休憩(きゆうけい)しよう！**  
勉(べん)強(きやう)と休(きゆう)息(けい)のメリハ(メリハ)リ(り)を大(だい)切(せつ)に(に)し(し)て(て)上(じやう)手(ず)に(に)ス(ス)ト(ト)レ(レ)ス(ス)を(を)発(は)散(さん)し(し)ょう(しょう)。

1月17日(1がつ17にち)は「防(ぼう)災(さい)とボ(ボ)ラ(ラ)ン(ラン)ティア(ティア)の(の)日(じ)」で(で)す。い(い)つ(つ)ど(ど)こ(こ)で(で)起(お)こ(こ)る(る)か(か)分(わ)か(か)ら(ら)ない(ない)の(の)が(が)災(さい)害(がい)。自(じ)分(ぶん)で(で)で(で)き(き)る(る)こ(こ)と(と)を(を)考(かん)え(え)たり(り)調(てう)べ(べ)たり(り)し(し)て(て)み(み)ま(ま)し(し)ょう(しょう)！

+++ 知(し)っ(っ)て(て)お(お)き(き)たい(たい) / 訓(くん)練(れん)の(の)な(な)ぜ(ぜ)? +++

**地震(じしん)** 大(おほ)きな地(ち)震(しん)が起(お)こ(こ)ると、物(もの)が落(お)ち(ち)たり(り)ガ(ガ)ラ(ラ)ス(ス)が割(わ)れたり(り)し(し)ま(ま)す。ケ(ケ)ガ(ガ)を(を)し(し)ない(ない)よ(よ)う(う)に、靴(くつ)を履(ひ)き(き)たま(た)ま(ま)避(ひ)難(なん)し(し)ま(ま)し(し)よ(よ)う(う)。

上(う)履(び)の(の)ま(ま)ま(ま)逃(に)げ(げ)る(る)の(の)は(は)な(な)ぜ(ぜ)?

**火事(かじ)** 燃(も)えた(た)物(もの)か(か)ら(ら)出(で)る(る)煙(けむり)に(に)は(は)、体(たい)に(に)よ(よ)く(く)な(な)い(ない)ガ(ガ)ス(ス)が(が)入(い)っ(っ)て(て)い(い)る(る)の(の)で(で)、気(き)分(ぶん)が(が)悪(わる)く(く)な(な)つ(つ)たり(り)、逃(に)げ(げ)お(お)く(く)遅(おそ)れて(て)し(し)ま(ま)う(う)可(か)能(のう)性(せい)が(が)低(たか)い(い)姿(すがた)勢(せい)で(で)進(すす)む(む)こ(こ)と(と)も(も)覚(おぼ)えて(て)お(お)き(き)ま(ま)し(し)ょう(しょう)。

ハ(ハ)ン(ン)カ(カ)チ(チ)を(を)口(くち)に(に)当(あ)て(て)る(る)の(の)は(は)な(な)ぜ(ぜ)?

**避難(ひなん)** もう(もう)一(いち)度(ど)地(ち)震(しん)が(が)来(き)たり(り)、火(ひ)が(が)近(ちか)く(く)ま(ま)で(で)迫(せま)っ(っ)て(て)い(い)る(る)か(か)も(も)し(し)れ(れ)ま(ま)せ(せ)ん(ん)。ド(ド)ア(ア)が(が)開(あ)か(か)な(な)く(く)な(な)つ(つ)たり(り)、逃(に)げ(げ)ら(ら)れ(れ)な(な)く(く)な(な)る(る)こ(こ)と(と)も(も)。忘(わす)れ(れ)物(もの)を(を)し(し)て(て)も(も)絶(ぜつ)対(たい)に(に)「戻(もど)ら(ら)な(な)い(い)」!

ど(ど)う(う)し(し)て(て)「戻(もど)ら(ら)な(な)い(い)」?