



Challenge 12月

今年も残すところあと一ヶ月ですね。12月は師走と言いますね。諸説ありますが、「師があわただしく走る（馳せる）月」から転じたとする説が有力です。ただ、正確な語源は定かではないとされています。その他、「年が果てる」や「四季の果てる月」等の説もあるようです。

さて、12月に入り、朝夕の冷え込みが厳しくなり、空気も一段と乾燥してきました。夏は暑さで汗をかき水分補給に気を使う方が多いと思いますが、冬場は汗をかかない分、水分をあまり取らない方が多いのではないのでしょうか。体調管理が難しい寒い季節は、栄養管理に加え、乾燥に対する注意も必要です。冬場はあまり汗をかかないから水分補給が不要というわけではありません。人は普通に生活していても、一日に約2.5リットルの水分を失うことがわかっています。それに対して食事中に摂取する水分や体内で作られる水の量は1.3リットル。失った水分を補うためには、飲料から1.2リットル程度を摂取する必要があります。つまり、気がつかないうちに脱水症状になる場合があるということです。また、脱水症状にならなくても、粘膜が乾燥しウイルス感染の危険が高まるということにもなります。

今年の冬は、コロナウイルスだけではなく、インフルエンザの流行も懸念されています。水分補給だけでなく、栄養補給や睡眠をしっかりと取りましょう。

性教育講演会

ハッピー・ベル助産院の鈴記洋子先生と、徳島文理大学の学生さんに、性に関する講演を行っていただきました。命の大切さや、性被害に関することなどについてお話をしていただきました。



人権教育講演会

徳島大学名誉教授の平井松午先生と本校の三木野博之先生から、アイヌの歴史と文化等についての講演をしていただきました。



12月の行事予定

日	曜	行事予定	給食
1	木	期末考査(1日目)	
2	金	期末考査(2日目)	
3	土		
4	日	中等教育学校入学願書受付(1日目)	
5	月	期末考査(3日目) 中等教育学校入学願書受付(2日目)	
6	火	期末考査(4日目) 中等教育学校入学願書受付 (3日目正午まで) 吉野川堤防・学校周辺清掃	○
7	水		○
8	木	学校保健委員会	○
9	金	球技大会	○
10	土		
11	日		
12	月		○
13	火		○
14	水		○
15	木		○
16	金	午前中授業(12/16~)	○
17	土		
18	日		
19	月		○
20	火	学校安全の日	○
21	水		○
22	木	学年集会 各種表彰披露, 第2回授業評価	○
23	金	2学期終業式 大掃除 防災炊き出し訓練 学校評価アンケート	
24	土		
25	日		
26	月		
27	火		
28	水		
29	木	年末休	
30	金	年末休	
31	土	年末休	

1月の主な行事予定

10日 3学期始業式 20日 英語検定
30日 予餞会, 専門委員会