



「冬だけじゃない！ インフルエンザ、今こそ要注意。」

養護教諭 木崎さくら

シルバーウィーク、いかがお過ごしでしたでしょうか。お出掛けした人、部活動三昧だった人、はたまた勉強に集中した人、様々だと思います。

私自身は、大ターミナル駅を利用することがありましたが、あまりにたくさんの人が、国内外関わらず訪れているのが印象的でした。その中でも、「これは数年前では信じられない光景だな」と感じたことがありました。それは「咳エチケットをしていない人」「トイレで手洗いをしない、または手洗い後にハンカチではなく、服や髪の毛で手を拭く人」の多さです！

現在、時期外れのインフルエンザが大流行中です。「インフルエンザは冬の病気」というイメージがありますが、近年は、例年とは異なる時期に流行がみられることもあります。数年前、コロナ禍の学校では、インフルエンザ罹患者がほぼ 0 人という驚きの結果が出ていました。これはまさしく、皆さんが予防を一生懸命に行っていたからです。最近では、どうでしょうか？感染症対策はしっかり行えていますか？

この機会に、季節に関係なく、基本的な感染対策について考え、身につけてみませんか？

① なぜ流行するの？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで起こります。感染した人の咳・くしゃみなどによる飛沫や、ウイルスが付着した手で口や鼻などに触れることによって感染します。

人が集まる場所や学校生活では、感染が広がりやすいため、「今は冬ではないから大丈夫」と思わず、年間を通して感染症への対策を意識することが大切です。

② どんな症状が出るの？

インフルエンザは、突然の発熱や強いだるさなど、全身に症状が現れることが特徴です。

・38℃以上の発熱、頭痛、関節痛・筋肉痛、強いだるさ(倦怠感)、のどの痛み、鼻水・鼻づまり、咳などがみられます。風邪と似た症状もありますが、症状が比較的急速に現れることがあります。

「熱はないからインフルエンザではない」とは限りません。症状には個人差がありますので、発熱や咳、強いだるさなど、いつもと違う症状がある場合には無理をせず、早めに休養することが大切です。

③ 今日からできる予防方法！

インフルエンザの予防には、特別なことよりも、とにかく毎日の基本的な感染対策が大切です。

◎外から帰ったら手洗い・うがい

石けんと流水で丁寧に手を洗い、手についたウイルスを物理的に洗い流します。うがいも同様です。そして、必ずペーパータオルやハンカチで水気をとりましょう。手が濡れたままでは、ウイルスを繁殖させやすくなってしまいます！

◎咳エチケットを心がける

咳やくしゃみが出るときは、飛沫が周囲に飛ばないように、マスクを着用するか、ハンカチで口を覆いましょう。

◎換気をする

教室や家では、こまめに空気を入れ替えましょう。

◎十分な睡眠とバランスのよい食事をとる

疲れをためないことが、何よりも健康を守るために大切です。

◎体調が悪いときは無理をしない

発熱や咳などの症状があるときは、無理に登校せず、必要に応じて医療機関に相談しましょう。

一人ひとりの小さな行動が、自分と仲間の健康を守ります。

今日からできることを、みんなで続けていきましょう！

修学旅行（3年） 令和8年9月3日（木）～9月5日（土）

天候不良が心配される中で始まった修学旅行。1日目・2日目はあいにくの雨でしたが、3日目は天気に恵まれ、猛暑ではあったものの、絶好の観光日和となりました。1年生から行ってきた校外研修の集大成として、班行動や宿舎での集団生活に主体的に取り組み、規範意識や協調性を一層高めることができました。



生徒会役員選挙 令和8年9月18日（金）



1学期末から各候補者が一生懸命活動してきました。朝と昼の演説では、自らを十分アピールする好機となりました。結果はそれぞれですが、「人のために前に立つ」という経験こそが尊いのです。生徒会活動は全員で行うものです。生徒自身により、住みよい環境にするために、学校生活をジブンゴトとして過ごすことが重要です。

第3回「一中一中会」への参加 令和8年9月18日（金）

生徒会本部役員が、広島県府中市立第一中学校とオンラインで交流をしました。双方の学校で行っている活動について紹介し合い、お互いにとって色々な発見がありました。広島県府中市の一中では3年生を送る会で劇をやるそうで、劇の内容が人気キャラクターに関するものということもあり、東京の府中一中のメンバーは興味津々でした。遠方に住む生徒同士のとても良い交流になりました。「府中に夢中」という言葉が出てきたのは印象的でした。



学校公開日…たくさんの方々にきていただきました 令和8年9月26日（土）



小雨降る天気でしたが、たくさんの方々に参観していただきました。K組はキャリア教育の一環として、チャレンジド・ハウスキーピング協会から先生方をお招きし、清掃や清潔さを保つ意義や目的について学びました。また、場所や身体の部位毎の雑菌数を提示され、私たちの環境がいかに汚れているかと視覚的に確認することができました。また、普段の清掃や手洗いが必要であることを実感し、手洗いの方法や雑巾の使い方等を学ぶことができました。後半は都立東久留米特別

支援学校の先生をお招きし、手紙の効果的な折り方など実社会に役立つことを教えていただきました。

定期考査（中間考査） 令和8年9月28日（月）9月29日（火）

国語、社会、数学、理科、英語の5教科について、中間考査を実施しました。知識や技能だけではなく、思考力や判断力、表現力が試される内容でした。年内はあと1回あります（2学期期末考査）。次は9教科の試験となります。実施教科が多いので、早めに準備を進める必要があります。



スクアードストレート法による自転車安全教室 令和8年9月29日（火）



自転車の安全な使用については、前号の学校だよりに掲載しましたが、実際に自転車と自動車、自転車と人（歩行者）との事故は重篤なケースになる場合があります。罰則が強化されるから気を付けるではなく、自転車運転手の危険運転や意識の低さが、相手を大きな事故に巻き込むおそれがあることをしっかり受け止める必要があります。また、自分は気を付けているのに、他の誰かによって自分の心身が傷つけられることがあってはなりません。スタントマンによる演技は、自転車の安全運転

の重要性について考えさせられる良い機会となりました。各ご家庭でも今回の行事について話し合ってみてください。

【10月の主な予定】

- 10月 5日（月）生徒会朝礼（認証式）安全指導 昼学活
- 10月 6日（火）⑥合唱集会（1） クラス練習（3）
- 10月 7日（水）クラス練習（1） 合唱集会（2）
- 10月 8日（木）⑥クラス練習（2） 合唱集会（3）
- 10月 9日（金）⑥カット ④合唱集会（1） ⑥クラス練習（縦割 AB）
- 10月13日（火）⑤カット ②合唱集会（3） ③合唱集会（2） ⑥クラス練習（縦割 CD）
- 10月14日（水）④⇔⑤ 小中連携の日（一中） 再登校 17:00
- 10月15日（木）③クラス曲リハ（2） ④クラス曲リハ（3） ⑥クラス練習（縦割 EF）
- 10月16日（金）⑥第2回進路説明会（3） クラス練習（1, 2） ⑤カット
- 10月19日（月）全校朝礼 45分授業 給食学活 ①議案書討議 ③学年曲リハ（1）進行リハ
- 10月20日（火）45分授業 給食学活 クラス練習 ②学年曲リハ（2） ③学年曲リハ（3）
- 10月21日（水）②合唱集会（1） ③合唱集会（2） ④合唱集会（3）
⑤全校合唱集会・クラス練習 13:55～14:15 前日指導
- 10月22日（木）合唱祭
- 10月23日（金）④カット
- 10月26日（月）教育相談（3） ①LIFE 3年⑤⑥カット 1, 2年⑥カット
- 10月27日（火）教育相談（3）3年⑤⑥カット
- 10月28日（水）教育相談（3）3年⑤カット
- 10月29日（木）教育相談（3）3年⑤⑥カット
- 10月30日（金）教育相談（3）①②カット ④2年教科振替 3年道徳
令和9年度新入生保護者説明会 14:30～15:30（体育館） 15:45 再登校
- 11月 2日（月）時間割Ⅱ開始 ①全学年教科振替 中央委員会