

# 4D

Do・Design・Dream・Discover

令和7年1月14日(火)  
国立市立国立第三中学校  
第2学年 学年通信 No.20

## 3学期のはじまり

1月8日(水)から3学期が始まりました。インフルエンザ等での出席停止はあるものの、学級閉鎖レベルになっていないのは、みなさんが冬休みにゆっくり過ごせたからだろうか?と感じます。

インフルエンザ感染者が過去最多と言われていますが、感染症にかからないようにしたいものです。1月24日(金)の鎌倉校外学習に参加できるよう、当日までの約2週間、以下のことを意識して生活してください。

### 【免疫力を上げる方法】

- ①適度な運動(散歩・ジョギング)
- ②十分な睡眠(7時間程度)
- ③ストレス対策(ストレッチ・休息など)
- ④体温をあげる(入浴・温まる食事)
- ⑤腸内環境を整える

(ヨーグルト・納豆など発酵食品)

### 【学校生活でできる対策】

- ①こまめな手洗い、消毒
- ②着用が効果的な場面でのマスク着用
- ③水分補給
- ④咳エチケット
- ⑤適度な換気

人が多い空間では換気が適度に行われているか確認できると良いでしょう。教室では、最後方の網戸のついている窓が常時10cmくらい開いているようにできると良いかと思います。

咳がちょっと出始めたなどと思ったら、マスクを着用しましょう。咳が出ていなくても、感染症の不安がある場合は、マスクを着用してよいと思います。うつらない、うつさないを意識したいものです。

のどが乾燥すると、刺激になり咳が出やすくなるため水分を摂るようにします。また水分を多く摂ると痰の粘度が低くなり、排出しやすくなります。

メディアでは、新型コロナウイルスが流行していた時期のように、飛沫防止パーテーションを復活した学習塾があるといわれていましたが、そこまで嚴重にしなくても大丈夫だと思います。上記の、免疫力を上げる方法・学校生活でできる対策を意識してみてください。

10日(金)5時間目は、3学期の目標の記入と、【まい、まいグラフ】の配布をしました。2学期の学年集会では、全クラスから「もうすこし普段からの家庭学習ができたほうが良いのではないか?」という意見がありました。そのため、少しでも家庭学習の習慣がつくと良いなと思い、【まい、まいグラフ】を配布しています。

この家庭学習累積表には、ドット絵のキャラクターが潜んでいます。毎日継続して、1マスずつでも良いので塗れるようにしましょう。300マス塗り切れたら、どんなキャラクターが出てくるのでしょうか?全10種類あるので、どのキャラクターに会えるか楽しみですね。

(\*このカードは学校で保管し、毎朝登校したら記録を書くようにしてください。)

まい、まいグラフ(家庭学習累積表)

※1マス15分として、毎日の家庭学習時間をグラフに表そう!  
※指定された色で塗ろう!

		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11	
60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	
青	青	青	青	青	青	青	青	青	青	青	青	青	青	青	青	青	青	青	青	青	青	青	
59	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	
青	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	
58	117	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	
青	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	
57	114	167	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	
青	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	
56	115	166	209	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	
青	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	
55	114	165	208	243	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	
青	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	
54	113	164	207	242	269	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	
青	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	
53	112	163	206	241	268	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	
青	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	
52	111	162	205	240	267	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	
青	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	
51	110	161	204	239	266	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	
青	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	
50	109	160	203	238	265	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	
青	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	
49	108	159	202	237	264	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	
青	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	
48	107	158	201	236	263	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	
青	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	
47	106	157	200	199	198	197	196	195	194	193	192	191	190	189	188	187	186	185	184	183	182	181	
青	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	
46	105	156	155	154	153	152	151	150	149	148	147	146	145	144	143	142	141	140	139	138	137	136	
青	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	
45	104	153	152	151	150	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90	89	88	87	86	85	84	83	
青	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	
44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	
青	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	茶	

75時間達成おめでとう! 次の目標に向かってGO!

2年 組 番 氏名

## 鎌倉といえば…。

年末年始、テレビを見て過ごすことが多かったのですが、鎌倉の特集をやっている番組もありました。神社仏閣は事前学習で調べたので、基礎知識が入っていると思いますが、それ以外の情報はどうでしょうか？私がテレビで知った・ネットで調べた情報を少し紹介します。

- ・白旗神社（八幡宮境内の東側にある神社。必勝や学業成就で篤く信仰される）
  - ・凶運みくじおさめ箱（八幡宮内。矢をつかめば凶運が強運（大吉クラス）にグレードアップ）
  - ・豊島屋 瀬戸小路（小町通りにある。手焼きワッフルが食べられる。）
  - ・豊島屋 本店（八幡宮を正面に若宮大路の左手側（小町通り側）にある。「鳩サブレ」で有名。）  
↳長谷大仏前店や北鎌倉駅前店などもある。
  - ・ともや 鎌倉小町店（小町通りにある。大仏さま焼きが売っている。わらび餅、お団子なども人気。）
  - ・極上 鎌倉メンチカツ（小町通り、i-ZA 鎌倉1Fにある。葉山牛を使用している。）
  - ・鎌倉五郎 本店（小町通りにある。「鎌倉半月」で有名。最近「鎌倉チョコサンドだよ」も新定番に。）
  - ・コクリコ クレープ店（小町通りにある。1972年開店、創業当時から変わらないモチモチとしたクレープがおすすめ。）  
\*クルミっ子で有名な鎌倉紅谷は休業日だそうです。残念…。
- （きっとこれ以外にも素敵なお店がいっぱいあると思います。家の人にも聞いてみましょう）