



No.10 令和7年 2月 3日(月)  
 上尾市立大石中学校長 萩谷 健  
 TEL 048-772-2660  
 メール s738300@city-ageo.ed.jp  
 学校HPは「大石中学校」検索かQRコードで⇒



## 風邪をひかない5原則

校長 萩谷 健

穏やかに迎えた新年もひと月が経とうとしています。暦の上では立春がもうすぐですが、まだまだ厳しい寒さが続いています。また今年もインフルエンザが猛威をふるっています。

インフルエンザウイルスは低温・乾燥により活発化し、高熱、全身のだるさ、筋肉痛、関節痛等の全身症状が特徴となっています。日頃から十分な睡眠・バランスのとれた食事・うがいや手洗いをまめに行い、抵抗力や治癒力をつけておくことがインフルエンザの予防の第1歩です。また風邪などもひかないように健康管理に十分気を付けましょう。インフルエンザ以外にも風邪をひきやすい季節です。

ここで生徒の皆さんに**風邪をひかない「あいうえお」5原則**を伝授します。ぜひ実行してください。

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 「あ」厚着をしないで身体を鍛える | 「い」いつも早寝早起きの励行 |
| 「う」うがい手洗いの励行     | 「え」栄養を十分にとる    |
| 「お」おもて(そと)で元気に活動 |                |

私たちが健康を維持していくうえで、これらのことは重要で意味のある言葉です。人間も、外の動物と同じで**太陽の動きに合わせた生活リズム**が大切です。夜更かしの生活では、身体の成長に必要なホルモンの分泌にも大きく影響し、頭や身体の成長に大きくマイナスとなります。くどいようですが、どうか健康の維持のために①早寝・早起き、②運動、③規則正しい生活を心がけるよう一人一人が十分気をつけましょう。

3年生は受験シーズンに突入し、1月は私立の出願・試験・発表が続きましたが、これから県公立入試に向けての準備に入っていきます。3年生諸君の健闘を祈ります。

まとめの3学期も残り少なくなってきました。どの学年も落ち着いた学校生活をして、2月に実施される学年末テストに向けて万全の態勢で臨んでほしいと強く願っています。皆さん一人一人が寒さに負けないで全力で頑張ることを期待しています。

保護者の皆さま、地域の皆さま、日頃から学校の教育活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。学校の1年間をマラソンに置き換えると2月初めはちょうど残り5キロ地点といったところになります。私立高校に進学が決まっている3年生も県公立高校を目指している3年生も残り5キロを悔いの残らないようにやりきることが大切です。1、2年生や我々教職員もラストスパート。今年度を良い形でゴールしたいと思います。引き続きよろしくお願ひ申し上げます。

上尾市立大石中学校【学校教育目標】  
 心豊かな生徒を育成する 大石中教育  
 一 思いやりのある生徒  
 一 自ら学ぶ生徒  
 一 進んで身心を鍛える生徒

令和6年度学校スローガン

『あ・じ・み・こ・しで自彊(じきょう)』

あいさつ

時間

身だしなみ

言葉遣い



姿勢

**大石中学校区小中一貫教育目標**  
 心豊かに、自ら学び  
 とともに輝き合う、大石の教育

《目指す児童生徒像》

- ・連続性のある学習習慣を通して  
 学びを深める大石の児童生徒
- ・地域や家庭に笑顔が広がるように  
 挨拶ができる大石の児童生徒
- ・健やかに楽しく運動に取り組み  
 身心を鍛える大石の児童生徒

2・3月の主な行事予定 ※行事は急遽中止や内容を変更したりする場合があります。

 2月	 3月
5日(水) ノーチャイムデー	3日(月) B週、月 1243、三送会準備
6日(木) ①CBT 接続テスト(1年生) ワークライフバランスデー	埼玉県公立高等学校入学者選抜 試験追試験
7日(金) 新入生保護者説明会 埼玉県立特別支援学校高等部 入学選考試験	4日(火) 火 2345、午後三送会
10日(月) A週、公立高等学校出願入力 期間最終日	5日(水) ノーチャイムデー
11日(火) 建国記念の日	①～④球技大会(3年生)
12日(水) ノーチャイムデー、⑤小学6年 生授業見学・部活動見学	⑤入学許可候補者発表事前指導
13日(木) ②CBT 接続テスト(2年生) 学年末テスト(3年生) ワークライフバランスデー	6日(木) 埼玉県公立高等学校入学許可 候補者発表、専門中央委員会
14日(金) 学年末テスト(3年生) ④CBT 接続テスト(3年生)	10日(月) A週、金 12345、卒業式予行 準備、学校生活アンケート
17日(月) B週	11日(火) ②～④卒業証書授与式予行 ②～④学年内授業(1年生)
18日(火) 子どものサイン発見保護者アン ケート配布(1・2年生) 公立高等学校志願先変更期間	12日(水) ノーチャイムデー 校外学習(3年生)
19日(水) ノーチャイムデー 公立高等学校志願先変更期間	14日(金) 第78回卒業証書授与式 1・2年生は休業日
20日(木) 専門中央委員会、テスト前部活 動停止期間(～28日まで)	17日(月) B週、45分授業 ⑤授業参観、学級懇談会
21日(金) ふれあいデー	18日(火) 火 1256、4時間授業 ①～④球技大会(2年)
23日(日) 天皇誕生日	19日(水) ノーチャイムデー、木曜日課 木 1234、4時間授業 ①～④球技大会(1年)
24日(月) 振替休日	第5回学校運営協議会
25日(火) A週、学校生活アンケート ⑥入試事前指導(3年生)	20日(木) 春分の日
26日(水) ノーチャイムデー、5時間授業、 公立高等学校入学者選抜学力 検査、小学校出前授業	21日(金) 金 1456、4時間授業 公立高等学校得点開示 給食終了日、ふれあいデー
27日(木) 公立高等学校入学者選抜実技検 査・面接 学年末テスト(1・2年) ワークライフバランスデー	24日(月) A週、3時間授業 ①木1、②③学年内授業
28日(金) 学年末テスト(1・2年) 3年生と語る会(1・2年)	25日(火) 3時間授業、①1年学年集会 ②2年学年集会 ③クリーン活動
	26日(水) 修了式 27日(木) 学年末休業日
	※27日以降、生徒が校舎に入れる場所は、 本校舎1階昇降口から北校舎のみになります。