

## 大阪市立市岡東中学校

2月号

# 元気アップ便り

元気アップ支援員 千葉清二

こんにちは。今日は節分ですね。「豆まき」や「巻きずしのまるかじり」などの厄除け行事をされるご家庭も多いのではありませんか？今日が節分（つまり季節を分けるということで、1年は、四季あるので本来ならば節分は年に4回あります。）ということは、明日は立春ですね。いよいよ、暦の上では「春」になります。二十四節気もこの「立春」からスタートします。「立春→雨水→啓蟄→春分・・・」と進みます。八十八夜も立春からかぞえて八十八日目となります。

しかし、暦の上では春といっても、本格的な春はまだまだ先ですし、インフルエンザの流行も聞きます。健康であってこそ、学校生活も充実したものとなります。運動不足にならないよう、またビタミン、ミネラルなど多く含む食べ物を積極的に取り入れるなど食生活にも注意しましょう。あったかい鍋物料理はお勧めで、とくに冬は大根のおいしい季節ですね。もちろん、おいしいだけでなく栄養もあり、冬の健康にとてもいい野菜です。春は「芽」、夏は「葉」、秋は「実」、冬は「根」を食すると健康にいいと聞きます。季節の野菜を楽しみましょう。

さて、3年生のみなさん。いよいよ受験本番ですね。前述のようにノロやインフルエンザの流行が心配ですが健康には十分注意して、自分を信じて平常心で受験し、進路を切り開いてください。

2年生のみなさんは、あと1年で受験となるのです。のんびりしてはいられませんね。それどころか、前にお知らせしたように2年生の評価も加味して調査書が作成されます。今月末には学年末テストがありますが、その時期から「元気アップ学習会」は2年生の勉強のお手伝いを中心にする予定です。もちろん、公立の受験がある3年生は引き続き学習会に参加してください。また、詳しくは後日案内します。

1年生のみなさんも、1年生最後のテストです。体調を整えて、元気でがんばってください。社会科や理科などの教科は、1年生の学習内容は2年生や3年生になっても原則学習しないので、きちんと身に付けておかないと、すぐに忘れてしまいます。真面目に学習に取り組んでください。

### 元気アップ学習会のお知らせ

前述のように、元気アップ学習会を例年と同じように、私学の受験が終われば、学期末テスト対策として2年生中心の内容に移行していきます。もちろん、3年生で公立受験者は引き続き参加してください。日程や内容について、詳細はまた案内文を配布しますので、よく読んで積極的に参加してください。