



## 1 学年通信

## まじめな努力 = 楽しい時間

担当：HIDENORI AZUMA

2月に入り、寒さが一段と厳しくなってきましたが、皆さん元気に過ごしていますか？今月は学年末試験が控えています。しっかりと復習をして、良い結果が残せるように頑張りましょう。試験勉強の際には、計画を立てて効率的に進めることが大切です。短時間集中して勉強する「ポモドーロ・テクニック」なども試してみてください。

1. **タスクを選ぶ**: まず、達成したいタスクを選びます。
2. **タイマーをセット**: キッチンタイマーやスマホのタイマーを25分にセットします。
3. **作業に集中**: タイマーが鳴るまで、そのタスクに集中して取り組みます。
4. **短い休憩**: 25分の作業が終わったら、5分間の休憩を取ります。
5. **繰り返す**: このサイクルを4回繰り返したら、15～30分の長い休憩を取ります。



また、インフルエンザや風邪が流行する季節ですので、**手洗いやうがい**を忘れずに、体調管理に気を付けてください。健康第一で、試験に臨みましょう。

## インフルエンザA型とB型の違いとは??



	感染対象	症状	流行時期
インフルエンザA型	人・鳥・豚	比較的重症化しやすい (高熱・倦怠感など)	冬の前半(12月～2月)
インフルエンザB型	人にしか感染しない 	下痢・嘔吐 (熱は微熱程度)	冬の後半(2月～3月)

2月は**バレンタインデー**もありますね。友達や家族に感謝の気持ちを伝える良い機会です。クラスメートとの絆を深め、日頃の感謝を伝えるために、友チョコやファミチョコを贈るのも素敵なアイデアです。

ちなみにバレンタインデーにチョコを贈る習慣は日本独自のものです。1960年代チョコレートメーカーが仕掛けたことがきっかけで女性から男性にチョコレートを贈る文化が広がったようです。



少しずつ春の足音が聞こえてきます。新しい学年に向けて、今のうちにしっかりと準備をしておきましょう。遅すぎることは何もありません。皆さんの努力が実を結ぶことを願っています。それでは、体調管理に気を付けて、充実した2月を過ごしましょう！

## ☆2月（如月）の行事予定・月訓『反省』

1	土		16	日	日本漢字能力検定
2	日		17	月	
3	月		18	火	式準備・卒業式歌練習
4	火		19	水	賞状賞品授与式・卒業式予行・卒業式歌練習
5	水		20	木	卒業式
6	木	卒業式歌練習	21	金	学年末試験①
7	金	卒業式歌練習	22	土	
8	土	保護者会役員会・委員会	23	日	天皇誕生日  ・日商簿記検定
9	日		24	月	振替休日
10	月	学年朝礼	25	火	学年末試験②
11	火	建国記念の日 	26	水	学年末試験③
12	水		27	木	学年末試験④
13	木	予餞会	28	金	学年末試験⑤
14	金	卒業式歌練習			
15	土	受験対策講座			

## ☆コラム より高く飛躍するために

1年生も残すところ2ヶ月となった。入学後、楽しい思い出だけでなく、これまでに様々な悩み事や苦しみを覚えることがあったのかもしれない。人は高くジャンプをするときに、必ず一旦しゃがんで、バネの反発力を引き出すように、力を蓄える動作をする。より高く跳ぶための準備である。人が一つの目標を達成するときにも、このように力を蓄える時間が必要なのではないかを感じる。しゃがむ姿勢をとるときは、ゴールから遠ざかる不安や力を蓄えるためのストレスを感じるものである。しかし、その動作のお陰でより高く跳ぶことができ、より大きな成果を勝ち取ることができるのである。普段の生活の中で、少しでも楽な姿勢で生活できたらと誰もが願うところであるが、体が伸びきった状態からは大きな力は生まれない。過日、大学入学共通テストに多くの先輩達がチャレンジしたが、日頃から蓄えた力を存分に発揮してくれたものと思う。また、電気科や情報処理科の先輩達も、より難易度の高い資格・検定試験に挑戦する中で、合格レベルに到達するための力をしっかり蓄えることができ、例年以上の成果を残してくれている。君たちも勇気を持って、より高く飛躍するために、パワーチャージの時間を大切にしたい。

～1st Grade Teacher Okubo～