



五中だより

自分には
何ができるか

第9号(1月)
令和5年1月30日(月)
調布市立第五中学校
校長 小坂 力

校長先生のお話 【朝の時間の使い方】

3学期が始まり、約3週間が経ちました。
1年生、2年生ともにスキー移動教室で様々な成長が見られており、インフルエンザの流行はあるものの、学校全体は順調にスタートしています。
さて、始業式では次のような話をしました。

始業式の朝、起きた時みなさんはどんなことを感じましたか？また、何をしましたか？
様々なデータから、一流と言われている人たちの80%以上が、朝4時半から6時台までに起床しているようです。そして、朝の時間を有効に使っています。「朝を制する者は一日を制する」とも言われています。大切なのは、朝の「習慣」を作ることだと思います。
次のような、ウィリアムジェームズの有名な言葉があります。

心が変われば行動が変わる。
行動が変われば習慣が変わる。
習慣が変われば人格が変わる。
人格が変われば運命が変わる。

習慣は人格を作ります。3学期のスタートが大切です。朝のリズムを整えて、自分のリズムを「習慣」化させていきましょう。

一日のいいスタートの仕方を身に付け、習慣にすることで、よりよい人格形成に役立ててほしいと思っています。また、今学期は子供たちにとって意義深い学びをし、学年のまとめができるようにしていきたいと考えています。今学期もどうぞよろしくお願い致します。



スキー移動教室



1学年

GOAL IN! ~愉しさ・絆・最高の思い出~



最高の天気で3日間スキーができました。スキーやレク、集団生活を通して、全員が愉しみ、絆の輪を広げ、最高の思い出になる移動教室になりました。ここで高めた集団の質を、今後の学校生活に生かしていきましょう。 M先生





最強寒波が来るという予報の中での3日間となりました。吹雪の中でレッスンが始まりましたが、最終日には良いコンディションで上達したスキーを楽しめました。2年のみんな、よくがんばりました！

G先生



今冬は新型コロナウイルス感染症に加え、3年ぶりにインフルエンザが流行しています。

同時流行すると、発熱外来がひっ迫する可能性があります。いま一度、体調管理をよろしくお願いします。

感染が拡大する前にご検討ください

- ・新型コロナワクチンの接種
- ・インフルエンザワクチンの接種

発熱などの体調不良時にそなえて、早めに購入しておきましょう

- ・新型コロナ抗原定性検査キット
- ・解熱鎮痛剤など

あわせて確認しておきましょう

- ・電話相談窓口などの連絡先

そのほか、用意しておきましょう

- ・体温計、日持ちのする食料(5～7日分)など

感染症にご注意ください

インフルエンザ 出席停止期間

発症後5日を経過し、
かつ解熱した後2日(乳幼児は3日)を経過するまで

新型コロナ

発症者:発症日を0日として7日経過するまで
濃厚接触者:濃厚接触した日から5日経過するまで

インフルエンザ

“登校・登園許可証明書”

新型コロナ

“新型コロナウイルス感染症に係る欠席届” (様式2)

※各用紙は学校ホームページからダウンロードできます。

届出用紙

おうちでできること
加湿と換気に気をつける！
寝不足にならないように！
朝ご飯をきちんと食べる！



栄養士より

《 給食を停止する方法 》

給食を連続して8食以上食べない場合(土日祝を除く)、給食を止めることができます。詳しくは担任または栄養士(鈴田)にお申し出ください。

※返金はすべて事前申請したものに限り、さかのぼった返金はできません。

□■1月の指導の重点■□

「新年の目標に向かって、
一人一人が努力できる学校を目指す」

- 1 「新年の抱負や目標」を達成するために具体的に行動する。
 - (1) 1・2年生は新学年の準備
 - (2) 3年生は卒業に向けての準備
- 2 基本的な生活習慣を取り戻す。
- 3 自分から進んであいさつをする。

〈学校住所・電話番号〉

〒182-0035 調布市上石原3丁目27番地1
電話 042(484)1311
ホームページ URL
<https://www.chofu-schools.jp/chofu5/>