

# 月根尾寮だより

## 11月号



《 校 訓 》 『自律』 『友愛』 『進取』 『創造』

島根県立飯南高等学校寮務部

保護者の皆様、日頃から月根尾寮の活動にご理解・ご協力いただきありがとうございます。飯南の自然が彩られる紅葉の季節を迎え、月根尾寮横のポプラの木も、時々吹く風に葉がグラウンドに舞い散りました。冬に向かう周りの紅葉も、当たる光によって姿を変えています。

秋の校内ロードレースや球技大会、70周年記念式典などを終え、落ち着いてきた校内も2学期の期末試験を来週に迎えます。受験シーズン真っ只中の3年生、また夏以降に進路学習をいろいろ経験した1、2年生も、大切なこの時期の試験に向けてスイッチが入っているようです。

### 集団生活と健康

文責 保健相談部 杠 潤

秋も深まり、日を迫うごとに寒さが増しています。季節の移り変わりと共に体調を崩す人も増えてきているのではないのでしょうか。保健室にも体調不良を訴える人、体温を計りに来る人、休養する人が増えてきているように感じます。飯南町の冬はこれからさらに寒さも厳しくなり、体調管理が難しくなってきます。寮生の皆さんにとっては、自分の体調管理を徹底することが他の寮生の健康を保つことにつながります。特に風邪やインフルエンザなどの感染症が寮の中に一旦入ってしまうと集団感染につながりかねません。そこで、寮生の感染症予防のために次のことに留意してください。

#### ① 手洗い、うがいを徹底する

まずは、ウィルスを寮内に入れないことが大切です。寮に帰ったら必ずすぐに手洗いとうがいをしましょう。

#### ② 免疫力を高める

万が一ウィルスが寮内に入ってしまったとしても自分の免疫力を高めて、ウィルスに負けない体にしておきましょう。そのために食事をしっかりと摂り、十分な睡眠時間を確保しましょう。

#### ③ マスクを着用する

少しでも体調が悪いと感じたら、マスクを着用しましょう。他の人にうつさないようにすることが重要です。

以上のことはすぐに実行できる手軽な対策です。自分の体調管理が寮生全体の健康につながっていることを意識して取り組んで欲しいと思います。

#### “陰ながら努力しています”

寮生の中に左利きの人があるか知っていますか？生活の中で少数派とみられる左利きの人を使うカレーライスのおたまを見てみると、右利きにだけやさしい作りになっていることを発見しました。人気メニューのカレーライスの日、何人の左利きの人から陰ながら努力していたのでしょうか。未来に向けて改善の余地が他にもありそうです。



## 《 ハッピーハロウィン 》



舎監の教頭先生もカボッチャっています



野球オタクのカレー屋さん？

10月31日(水)の夜は、夕飯の時間にカレーライスを食べるトラやペンギンがいました。3年生の女子がそれとなく仮装して食堂に集合しました。舎監の教頭先生も、ちゃんとカボチャぼうしを持参してのプチハロウィンパーティ。夜の点呼が終わると、男子寮からも仮装おたく、スパイダーマンなどが続々と集合し、月根尾寮の仲間のステキな夜となりました。受験ムードで毎日遅くまで勉強している3年生も、肩の力がふっと一息ぬける夜となった気がしました。



あくまでも、仮装です。HAPPY ハロウィン♪

### 《 主な行事予定 》

- |     |        |                     |
|-----|--------|---------------------|
| 11月 | 22日(木) | 2学期期末試験発表(部活動なし)    |
|     | 29日(木) | ～12月4日(火) 2学期期末試験   |
| 12月 | 4日(火)  | 寮生の大掃除 13:20～(全員参加) |
|     | 10日(月) | エイズ出張講座(1年)         |
|     | 19日(水) | 3年課題研究発表会           |
|     | 20日(木) | 寮生のクリスマス会           |
|     | 21日(金) | 終業式                 |

#### ☆閉寮開始

部活なしの生徒 **12月21日(金)**～22日(土)までに帰省をしてください。

部活ありの生徒 **12月28日(金)**朝までに帰省をしてください。

※ 県外生で迎えが難しい寮生以外は、布団等の荷物を持ち帰ってください。部屋替えをします。ご無理を申しませんがご協力をお願いします。

#### ☆開寮予定

部活動ありの生徒 **1月5日(土)夕方** ※始業式 1月8日(火)