

れは授業中の発表にもつながります。1学期から言われ続けてきましたが、まだ完璧ではないと思うので、残りの3ヶ月で完璧にしていきたいと思います。

3年生は受験という大きな壁、プレッシャーがあります。そこを私たち2年生がしっかり支えられるように、3年生の力になれるようにしていきたいです。

私たち2年生はこれらのことを3学期の3ヶ月間が完璧に、自然にできるよう努力していきたいと思います。そして、3年生が安心して高鍋東中を卒業できるようにしたいと思います。

まだ戸惑うことも多いですが、役員17名を始め、全校生徒が協力し、努力を重ねていけたらと思います。あと3ヶ月もすれば、3年生の先輩方は卒業されます。1・2年生は、それぞれ学年が一つ上がり、新入生を迎えることとなります。先輩方が安心して卒業できるように、そして自信をもって新入生を迎えられるように、それぞれが成長していきましょう。

今学期も、執行部としていろいろな活動を提案して、学校生活を楽しく充実したものにしていきたいと思います。ご協力、よろしくお願ひします。

## 学校でも家庭でも 感染予防を 日常の生活習慣に

県内の新型コロナウイルスの爆発的な感染拡大を受け、1月7日(木)に宮崎県独自の「緊急事態宣言」が発令され、外出自粛などが要請されています。県立学校や一部の市町では休校している学校もあります。

児湯郡内においても感染が報告されるなど、決してよその地域のことではなく、大人も子どもも一人一人が自分のこととして考え行動する必要があります。

東中では、3学期始業の日に右の「新しい生活様式」に関するプリント(両面)を生徒全員に配付して、学校や家庭等における感染予防のための生活習慣について指導を行いました。

各家庭においても、必ず保護者と子どもでこのプリントの内容を共通の話題にして、「自分を守る、家庭を守る、地域を守る」ための予防行動についてしっかりと考え、実践をしてください。

「新しい学校生活様式」が日常の生活習慣になるよう、しっかり身につけて学校生活を送りましょう。

朝	朝服、体温測定・体調チェック ○「健康観察カード」に記入する。(保護者サイン) ○発熱やけいぞうがあるときは、無理をせず自宅で休養するようにしましょう。
登校中	① マスクを着用する。(2名の理由) ② 机に肘を置いたあと、石けんでの手洗いをし、手指を消毒する。 ③ 登校に「健康観察カード」を提出する。
登校後	① 授業中はマスクをつける。 ② 登校したときや受け付けるときは、先生に伝える。
授業中	石けんでの手洗い(2) 1. 掬い水... 2. 泡立て... 3. すすぎ... 4. 拭き取る... 3つの密を避けましょう 密着、密接、密閉 ソーシャルディスタンス ○友達との距離をとる。 ○「大声」を出さない。
休み時間(トイレ)	3つの密を避けましょう 密着、密接、密閉 ソーシャルディスタンス ○友達との距離をとる。 ○「大声」を出さない。
登校前準備も同じ	給食当番を優先して、石けんでの手洗いをし、手指を消毒する。 ○給食で手洗いを移動する。 ○全員が前を向いて、食器を拭き取る。 ○マスクは食べる前に着ける。マスクはポケットに入れて携帯を。 ○食器が残り次第マスクを脱ぎ、給食は最後まで食べきる。 ○手洗いは給食終了後に行い、給食室を掃除する。給食室の扉は閉める。 ○うがいは必ず行うときは、喉いところまでしっかりと吐き出す。
給食時間	給食当番を優先して、石けんでの手洗いをし、手指を消毒する。 ○給食で手洗いを移動する。 ○全員が前を向いて、食器を拭き取る。 ○マスクは食べる前に着ける。マスクはポケットに入れて携帯を。 ○食器が残り次第マスクを脱ぎ、給食は最後まで食べきる。 ○手洗いは給食終了後に行い、給食室を掃除する。給食室の扉は閉める。 ○うがいは必ず行うときは、喉いところまでしっかりと吐き出す。
休み後	石けんでの手洗い(2) 石けんでの手洗い 石けんでの手洗い(活動前・活動中・活動後)
下校中	ソーシャルディスタンス(生徒玄関や下校時も密着・密接をしない)

「早起・早起き・朝ご飯」の規則正しい生活を心がけて、抵抗力を高めます。

実践しましょう！  
会食は「みやぎモデル」で

み 3つの密を避けて  
も りつけは小皿で一人ひとり  
や めよう大声、大人数、長時間、静かなマスク会食を  
で んわ連絡先をお店に告げて  
ざ せきは間隔を空けて  
ルール、ガイドライン遵守のお店を利用しましょう。  
きれいに手指消毒  
みやぎモデルで先食をお願いします！  
日本のひなた宮崎県

## 東中生 文武に活躍

高鍋東中学校ロードレース大会 (12月23日 小丸河畔運動公園)

- |      |           |           |          |           |           |
|------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|
| 1年男子 | 1位:今村 颯太  | 2位:金丸 宙叶  | 3位:瀧井 鳳介 | 4位:寺口 鈴己  | 5位:柄本 暖人  |
|      | 6位:中田 壮楽  | 7位:米田 祐也  | 8位:大坪 浩輝 | 9位:小森 凪稀  | 10位:増池 陽音 |
| 1年女子 | 1位:妹尾 紗良  | 2位:向井 唯夏  | 3位:柄本 咲来 | 4位:松本 雪菜  | 5位:則信 光希  |
|      | 6位:黒木 采奈  | 7位:黒木 彩絢  | 8位:金崎 珠久 | 9位:原 杏奈   | 10位:河野 妃那 |
| 2年男子 | 1位:三枝 千洋  | 2位:久保田 颯清 | 3位:湯浅 康平 | 4位:田中 大幹  | 5位:菊池 昭輝弘 |
|      | 6位:新藤 孝史郎 | 7位:高山 輝   | 8位:田中 天空 | 9位:島田 優心  | 10位:兵藤 晴彦 |
| 2年女子 | 1位:永友 珠里  | 2位:小西 映乃  | 3位:足利 陽夏 | 4位:妹尾 美佑  | 5位:野田 楓   |
|      | 6位:川崎 佳奈未 | 7位:青木 花月  | 8位:矢野 愛華 | 9位:日高 スミレ | 10位:緒方 恋  |
| 3年男子 | 1位:矢野 慎之助 | 2位:今泉 斗翔  | 3位:黒木 裕馬 | 4位:平原 伍朗  | 5位:竹中 陽冬  |
|      | 6位:古川 皓晴  | 7位:小田 琉心  | 8位:伊藤 陽斗 | 9位:岩崎 龍太郎 | 10位:加藤 悠斗 |
| 3年女子 | 1位:梁井 葉奈  | 2位:瀧井 花音  | 3位:松本 優  | 4位:平野 和々美 | 5位:中村 幸愛  |
|      | 6位:大平 さくら | 7位:児玉 光   | 8位:中川 七海 | 9位:福岡 葉吏  | 10位:加来 沙英 |

第21回全九州卓球選手権大会 2月出場決定 高鍋東中2年 矢野 有希子(卓球部)

## 1・2月主な行事予定

- |        |            |        |              |
|--------|------------|--------|--------------|
| 11日(月) | 成人の日       | 29日(金) | 読み聞かせ        |
| 13日(水) | 実力テスト(全学年) |        |              |
| 14日(木) | 実力テスト(全学年) | 4日(木)  | 県立高校推薦入学選抜検査 |
| 22日(金) | 人権学習       | 9日(火)  | 学年末テスト       |
| 23日(土) | 英語検定       | 10日(水) | 学年末テスト       |
| 27日(水) | 私立高校入試     | 11日(木) | 建国記念の日       |
| 28日(木) | 私立高校入試     | 12日(金) | 学年集会         |