



尼崎市立大庄北中学校  
学校だより  
校訓『自律、協調、自愛』

令和7年11月号  
校長 西村 純一

## 「インフルエンザが流行中です」

インフルエンザが県内で「注意報」レベルに達したと報道がありました。本来12月から1月頃に流行り出すのですが、長期化する温暖化やコロナ渦で免疫を持たない人の増加、さらに海外から多くの観光客が来日していることも要因のひとつと言われています。



何度も聞いたかと思いますが、かぜ予防は手洗いとうがい、こまめな換気です。また、咳やくしゃみがでるならマスクを着用して「うつらない、うつさない」を徹底しましょう。

しかし、1番のかぜ予防は自分の免疫力を高めることです。免疫力を高めるとは、空気中にたくさんいるウィルスや菌を体内に入れることなくブロックすること、また体内に入ったウィルスや菌をやっつけることです。

その免疫を高めるためには、どうしたらいいのでしょうか。よく耳にするのは、「バランスの取れた食事、十分な睡眠、適度な運動」です。それ以外では、「身体を温める、ストレスを減らす、よく笑う」などもあります。

ちなみに私の免疫力アップは毎朝、ヨーグルトを食べて腸内環境を整えることと、愛犬と毎朝、散歩をすることです。

3年生はいよいよ受験シーズンがやってきますが、学習と同じくらいに体調管理をしっかりして、心身ともに万全の状態での入学試験を迎えてください。応援しています。



## 「文化発表会」

10月16日・17日に合唱コンクールと展示見学、そして舞台発表がありました。合唱コンクールは短い練習期間でしたが、どのクラスも素晴らしい歌声を聴かせてくれました。

舞台発表では、生徒会執行部や各委員会、学年、有志などでとても見ごたえのある発表をしてくれました。展示発表では茶華道部、美術部、教科などで素敵な作品を制作してあり、すごく感動しました。



## ●保護者のみなさまへ

本校では、教職員の「働き方改革」の一環として、教職員からの挨拶ハガキ（暑中見舞い・年賀状）は原則送付しないこととしております。

また職員室の電話対応時間は、通常 8:00～18:30（長期休業中を除く）ですが、テスト期間中など校内に生徒が残っていない場合は 17:00 までとしています。ご協力とご了承をよろしくお願いします。



尼崎市立大庄北中学校HP  
学校からのお知らせ  
月間行事予定表  
学校だより&保健だより

