



勇往邁進

2021年(令和3年)

4月12日(月)

さいたま市立浦和南高等学校
第58期生 2年次通信

Vol. 16 (文責 主任 秋元 勝)

年次目標

探究心と自主自立の精神が
旺盛な、心身ともに立派な
社会人を目指す!

学校☎ 048-862-2568

ゆうおうまいしん・どんな困難にもひるまず自分の目的・目標に向かってひたすら前進すること

The best way to make your dreams come true is to wake up.

「夢を実現にする一番いい方法は、目を覚ますこと」<フランスの詩人Paul Valéry>

いつまでも夢を追っているわけにはいかない。夢を実現するには、「どこかで具体的なアクション」を
起こさなければなりません。高校卒業から逆算すると、今年は何をしたらいいの？勉強では？部活動で
は？そして「今」何をしたらいいの？早く夢から目を覚まして冷静に判断・実行・評価・改善しよう！

◆2年次付きの先生方



杉山 雄輝先生

国語・リフトテニス部男子



大井 陽平先生

地歴・バスケットボール部女子



伊藤 直晃先生

理科・バレーボール部男子



名和川 裕晃先生

数学・サッカー部

2年次では古典Aを担当します、新任の杉山です。「No pain No gain」自学自習、自主トレは辛いものですが、自分の弱点に向き合えます。弱点と向き合う時は心が痛くなりますが、向き合った時の心の痛み、克服している時の身体の辛さこそ、正しく自分を成長させる痛みや辛さです。時間は充分にあります。言い訳不要！甘やかすな！！弱点と向き合い、トコトン克服するのだ！！(杉山先生)

今年度より2年次付きでお世話になります。大井陽平と申します。教科は地歴科で、2年5～8組の世界史Aを担当させていただきます。部活動は女子バスケットボール部です。基本的には1F進路指導室にいます。社会のことや進路のことなど気軽に話しかけてください。不慣れな点も多いかと思いますが、一生懸命頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。(大井先生)

新2年生の皆さん、進級おめでとうございます。今年度から浦和南高校で理科の生物探究と地学基礎を担当することになりました伊藤直晃(なおあき)です。部活動の方では男子バレー部の副顧問を担当します。1年のときとの違いから、失敗することもあると思います。反省するのは当然として、それが済んだらあまり気にせず、無理せず気楽に頑張りましょう。1年間、よろしくお願いいたします。(伊藤先生)

進級おめでとうございます。2学年付になりました、名和川裕規(なわがわゆうき)です。教科は数学で、数学Ⅱを担当します。高校2年生のこの時期をただ漠然と過ごすのではなく、何をすべきかよく考えて過ごしてほしいと思います。考えて行動を起こし、それを継続したものが自分の成長につながるはずです。自分の将来を良いものにできるよう行動して行って下さい。(名和川先生)

4月	22 木	⑤ 身体測定 ⑥ 二者面談	5月	8 土	公開授業<カセットAB>	6月	7 月	～11(金)教育相談4限授業
	28 水	短縮7時間(離任式)		17 月	教育実習<～6/4(金)>		12 土	公開授業<カセットAB>
	29 木	昭和の日		18 火	考查前日4限		1 木	考查前日4限
	30 金	AMカセットAB		19 水	～21(金)中間考查		2 金	～7(水)期末考查
	4/29(土)～5/5(水)連休		27 木	①②⑤⑥、PM体育祭準備	7 月	8 木	芸術鑑賞会<2・3年>午後	
			28 金	体育祭		15 木	～19(月)球技大会	

COVID-19 第4波! 変異ウイルスによる<陽性率> & <重症化>

30歳代以下の第3波45.6%→第4波58.2%<10代では7.3%→14.3%>

食事・栄養面のコロナ対策<一般社団法人 日本スポーツ栄養協会>

ビタミンやミネラル、食物繊維、タンパク質、抗酸化物質を取り入れるために、毎日新鮮な「未加工食品」を食べ、十分な「水分」を飲むのが基本戦略。

☆ 未加工食品・・・果物、野菜、豆類、ナッツ類、全粒穀物、および肉、魚、卵、牛乳などの動物性食品。ただし、砂糖、塩分、脂肪分の多いものは避ける。

☆ 水・・・生命にとって不可欠。血液中の栄養素や諸成分を運搬し、体温を調整し、老廃物の除去などに関わり、関節のクッション機能にも関与する。

→ 毎日8～10カップの水を飲むようにする。

→ 摂取するのは水が最適だが、レモンジュース(水で希釈した無糖タイプ)、紅茶、コーヒーなどの飲み物または果物や野菜をジュースとして飲むのもよい。ただし、過剰にカフェインを摂取しないよう注意する。また、甘味料で加工されたフルーツジュース、シロップ、濃縮果汁、炭酸飲料など、砂糖を含んでいる飲み物を避けること。