

天津校通信



🎅 今月のごあいさつ

気温もだいぶ下がってきて暖気（ヌアンチー）のすばらしさを再認識する季節がやってまいりました。街路樹も紅葉に染まり、冬も目前にせまってきたなと感じます。

さて、冬といえば受験シーズンでもあり、風邪やインフルエンザ（以下、風邪）の大流行のシーズンでもありますね。そこで、今回は丈夫なからだづくりで風邪を予防する方法についてのお話をしようと思います。

風邪予防として広く知られているのは「うがい・手洗い」に加えてマスクをすることですね。これらも予防に役立つことは間違い無いのですが、注意をしてもかかってしまうのが風邪です。

同じ学校の児童生徒、会社の同僚、家族間であっても風邪にかかる人とかからない人がいます。体が健康なときには、人間が生まれながらにして持っている防御機能である免疫細胞がウィルス（病気のモト）を退治してくれるおかげで病気にかかることがないのですが、疲労や睡眠不足、食生活の偏りなどがあると免疫力が低下するため、ウィルスを退治する力が弱まる結果、風邪にかかりやすくなってしまいます。

うがい・手洗い・マスクに共通することは外敵であるウィルスを体内に取り込まないことです。取り込んでしまったウィルスに対しては効果がありません。体内に侵入してしまったウィルスを撃退するには、免疫機能を向上させる必要があります。

免疫機能を向上させるものとして、今注目が集まっているのはビタミン **D** です。ビタミン **D** は人間が唯一体内で生成することができるビタミンで、皮膚に紫外線の中の **UV-B** と呼ばれる光があたることによってつくられます。**UV-B** は日焼けの原因になる光です。夏場に室内で光にあたっても日焼けをしなかったり、服や水着を着ていたところが日焼けをしないことからわかるとおり、この光はガラスや服を通れません。

夏場は薄着になる関係から肌の露出そのものが多く、また、日射量が多い関係で紫外線も多くあたるのでビタミン **D** がたくさんつくられます。一方、冬場は

厚着になりがちで肌の露出が少なくなりますし、冬場はオゾン層で紫外線が吸収されてしまうこともあり、夏場の **20%** 程度しか **UV-B** が届きません。

ということで、外で元気に薄着で走りまわることはいくらでも有効ではありますが、この時期は食べ物からとり入れるのが効率的です。

ビタミン **D** のうち人にとって重要なビタミンは **D₂**（植物由来）と **D₃**（動物由来）です。

D₂ はきくらげ、干ししいたけなどのキノコ類によく含まれます。

D₃ は魚介類・肉類に多く含まれていて、あんきも、サケ、うなぎ、さんま、すじこ、鶏卵、ピータンなどに含まれています。

D₂ と **D₃** の働きは同じらしいですが、**100g** あたりに含まれる量で考えると **D₃** のほうがより多くとることができます。

とはいうものの、「過ぎたるは、なお及ばざるがごとし」という言葉もありますように、とりすぎはとりすぎで問題です。「よし、今日から健康のために毎日すじこだけ食べよう」というような極端なことをしてしまうとほかの必要な栄養がとれずに不健康になってしまいます。

受験生のいらっしゃるご家庭はもちろん、そうでないご家庭におかれましてもこれからのシーズンに向けて免疫力を高めるために、ビタミン **D** を意識的に食事のメニューにとりいれていかれるのはいかがでしょうか。

🎅 新年度説明会開催のお知らせ

以下の日時で、**2019** 年度 **JOBA** 天津校新年度説明会を開催いたします。新年度説明会では、来年度の開講コースのご案内や時間割についてのご案内をさせていただきます。

【日時】 **2019** 年 **1** 月 **13** 日（日）

13:00～14:30

【会場】 **JOBA** 天津校オリンピック教室

今日のスケジュールカレンダー

星期一 月曜日 Monday	星期二 火曜日 Tuesday	星期三 水曜日 Wednesday	星期四 木曜日 Thursday	星期五 金曜日 Friday	星期六 土曜日 Saturday	星期日 日曜日 Sunday
11/26 11月④	27 11月④	28 11月④	29 11月⑤ TJS期末テスト (中1, 中2)	30 11月⑤ TJS期末テスト (中1, 中2)	12/1 12月①	2
3 12月①	4 12月①	5 12月①	6 12月①	7 12月①	8 12月②	9
10 12月②	11 12月②	12 12月②	13 12月②	14 12月②	15 12月③ 受験生対象 アタックテスト 統一模試	16
17 12月③	18 12月③	19 12月③	20 12月③	21 12月③ TJS終業式 アタックテスト 統一模試	22 冬前①	23 冬前② 天皇誕生日
TJS 個別懇談期間 12/17～20					冬期講習会 前期必修 12/22～26	
24 冬前③	25 冬前④	26 冬前⑤	27 冬受①	28 冬受②	29	30
冬期講習会 前期必修 12/22～26			冬期講習会 受験コース特別 12/27～28			
31	1/1 元日	2	3 冬後①	4 冬後②	5 冬後③	6 冬後④
			冬期講習会 後期必修 1/3～6			
7 1月① TJS 始業式	8 1月①	9 1月①	10 1月①	11 1月①	12 1月①	13 新年度 説明会

※スケジュールは変更になることがあります。予めご承知おきください。

スケジュールについて



12 月度授業について

2018 年 12 月度の授業は、
12/1（土）～21（金）で実施いたします。



12/17(月)～20(木)の授業について

TJS 個人懇談期間のため、13:20 下校となります。これにより、JOBA ではこの期間前倒し授業を行います。

【前倒し期間の授業時間】

＜低学年 e トレ、小 3 算数＞

14:30～15:20

＜小 4J, 小 5F, 新中 1（現小 6）＞

14:30～16:20

＜小 5J, 中 1, 中 2＞ **15:30～18:50**

＜小 6J, 中 3＞ **16:30～19:00**

＜英検対策講座＞ **16:30～17:40**



12/21(金)について

TJS 終業式のため下校時刻は早まりますが、
授業時間は通常どおりとさせていただき、授業前の時間でアタックテスト/統一模試を実施いたします。ご都合の悪い場合は、事前にご連絡ください。

また、テスト前には自習室を開放し、テスト前勉強会を行います。ぜひご利用ください。



1 月度授業について

2019 年 1 月度授業の授業は 1/7（月）～31（木）で実施いたします。



1/7(月)について

TJS 始業式のため 11:50 下校となります。
この日は前倒し授業を行います。

＜低学年 e トレ、小 3 算数＞

13:30～14:20

＜小 5J, 中 1, 中 2＞

14:30～17:50

前倒し授業期間につきましては、前日ともアンナの英会話の授業は通常どおりの時間にて実施いたします。

冬期講習会につきまして

2018 年冬期講習会の詳細が確定しましたので、次のとおりお知らせいたします。お申し込みにつきましては、各教室で配布しております講習会申込書に必要事項をご記入の上、教室にお持ちください。お電話・メールでのご予約も承っております。

＜開講日程＞

- ・ 前期必修 : 12/22（土）～26（水）
- ・ 受験コース特別 : 12/27（木）～28（金）
- ・ 後期必修 : 1/3（木）～1/6（日）

＜開講コース＞

【小 3 総合】□国・算 ＜後期＞ **13:00～15:10**

◇通常授業の算数に加え、新年度からの小 4 受験コースに向けて国語の授業も実施いたします。

【小 4 受験】□国・算 ＜前期・特別・後期＞

（前期）**10:00～13:20**,（特別・後期）**10:00～12:10**

◇講習会用テキストを使用して、復習を中心として、発展的な内容にも取り組んでいきます。

【小 5 グローバル標準】□国/英, 算＜前期＞**10:00～12:10**

◇夏期に引き続き、国・英は日替わりで、算数は毎日授業を行います。算数は 6 年生に向けての基礎力を強化していきます。

【小 5 受験】□国・算 ＜前期・特別・後期＞

（前期）**16:50～20:20**,（特別）**16:40～20:00**

（後期）**15:20～20:00**

◇既習範囲を講習会教材でまとめます。参加者の様子を見て、入試過去問も取り入れ、6 年生に向けての基礎づくりを行います。

【小 6 受験】□国・算 ＜前期・特別＞

（前期）**13:30～20:20**,（特別）**10:00～20:00**

◇過去問演習などをこなしつつ、入試に向けた最終確認をして、最後の仕上げを行います。

【新中 1 準備】□算・数・英 ＜前期・後期＞

（前期）**14:30～17:50**,（後期）**16:30～20:00**

◇算数については小学校の範囲で特に重要な単元を復習していきます。数学は講習会前までの学習内容を確認してから、正負の数の学習を進めていきます。

【中 1】 □国・数・英 <前期・特別・後期>

(前期) 10:00～13:20, (特別) 10:00～14:00

(後期) 10:00～15:10

◇前期には立方体の切断など、空間図形の発展的な内容を中心に時間をかけて指導していきます。また、特別タームでは既習内容の確認と発展的な内容に取り組みます。後期は資料の活用を確認をしてから、中 2 単元の学習に進んでいきます。

【中 2】 □国・数・英 <前期・特別・後期>

(前期) 14:30～17:50, (特別) 13:00～16:20

(後期) 10:00～15:10

◇前期には入試での出題頻度が高い図形と関数を扱います。特別タームでは場合の数の発展的な問題を扱います。後期には中 3 範囲の計算範囲に入り、基礎力を強化します。

【中 3】 □国・数・英・理・社<前期・特別・後期>

(前期) 13:30～20:20, (特別) 13:00～20:00

(後期) 15:20～20:00

◇年内の期間は過去問演習の時間を設け、多くの問題に取り組みます。年明けは数学の授業を 2 コマに増やしました。

🎅「アタックテスト/12 月統一模試」 実施のお知らせ

「9 回アタックテスト/12 月統一模試」を以下の日時に実施いたします。アタックテストは 6 年生のみ志望校判定回となります。

(1) 受験生対象 12/14 (土)

アタックテスト (小 6) **統一模試** (中 3)

2 科 13:00～14:50 3 科 12:00～14:50

(2) 非受験生対象 12/21 (金)

アタックテスト (小 4, 5) **統一模試** (中 1, 2)

2 科 14:00～15:50 3 科 14:00～16:50

4 科 14:00～17:00

🎅～Mr.T の英語コーナー～

☆第 2 回英語検定の 2 次試験発表速報☆

今回は何と **1 級, 2 級, 準 2 級, 3 級合格!**に加えて **4 級, 5 級も合格者続出**でした。

掲示板には、「うれしい」、「やったー」、「次も頑張る」、「努力は実を結ぶことを実感しました」などの素直な気持ちや、「2 次落ちてでも 1 次免除」、「受かったのは自分の努力のおかげ」、「大いなる学力には大いなる責任が伴う-Spider man??」などユニークなコメントも見られました。

合格者の皆さん、この喜びが冷めないうちに、次の級に向けて頑張ってください。

Time flies like an arrow.

～光陰矢の如し～

1 月の第 3 回英検に向けての対策講座が始まっておりますが、途中参加も可能でございます。英検を考えている生徒諸君、是非講座に参加して、**全員合格**を目指し一緒に頑張りましょう。

【英検対策の時間割です】

2 級 土曜日 16:30～17:50

準 2 級 土曜日 15:00～16:20

3 級 水曜日 19:00～20:10

4 級 火曜日 19:00～20:10

5 級 金曜日 19:00～20:10

※講習期間中、長期休暇中の英検講座は休校となります。

英検講座へのお申込み、ご質問等ございましたら担当 高島までお気軽にお申し付けください。

JOBA 天津校

オリンピック教室：天津市和平区成都道 126 号 奥林匹克大厦 401-402

九河国際村教室：天津市河東区衛国道 140 号 九河国際村内

TEL：022 - 2351 - 3072 ホームページ <http://joba-tj.jolnet.com/> e メール joba.tj@jolnet.com

JOBA 海外校 北京校/天津校/上海浦東校/上海浦西校/ロンドン校/ソウル校

JOBA 帰国生特化型スクール 洗足池校/たまプラーザ校/新百合ヶ丘校 ※本帰国される方にお勧めです。

JOBA ネットワーク ニューヨーク/ロサンゼルス/オレゴン/シンガポール/ジャカルタ/バンコク/シドニー