

学校だより



10月号

富士宮市立北山中学校

平成30年10月5日(金)

1年46名 2年63名 3年69名

全校生徒数 178名

【学校教育目標】 自ら学び、自ら考える生徒 ～自信と誇りをもてる北山中生～

早寝・早起き・朝ごはん

校長 諏訪 幸宏

朝晩は秋の気配を感じるようになり、夜も過ごしやすくなりました。これから実りの秋を迎え、美味しい食材が食卓を賑わすことでしょう。本校では、学校経営方針に「早寝・早起き・朝ごはん」を掲げています。そこで、食事と睡眠の大切さについて考えてみたいと思います。

生徒は毎日学習や運動に励んでいます。学習した内容が身に付いたり、トレーニングして体力や筋力が付いたりすることに、食事と睡眠が大きく関わっています。

まず食事ですが、食べ物は主に「体を作る(赤色)」

「体の調子を整える(緑色)」「熱や力のもとになる(黄色)」の3つ(3色)に分類されていることはよく知られています。

体は食べた物で作られるので、バランスの取れた食事を摂ることが体作りに大切なことです。

1学期に行った学校評価で、3食そろった朝ごはんを食べていると回答した生徒の割合が低かったことが気になりました。

そこで、11月に開催する学校保健委員会では、骨の健康について取り上げ、食事を含めた生活習慣の改善を目指します。

生徒が自分の身体に関心を持ち、意識を高めて学校保健委員会に参加するために、全校生徒を対象に骨密度を測定する計画を立てています。

これは、静岡県牛乳普及委員会の協力で実施します。

骨密度はおおよそ20歳位までは上がりますが、それ以降は徐々に低下していきと言われていますので、20歳頃までにできるだけ骨密度を高くしておくことが、将来に向けて大切なことです。

自分の体に関心を持ち、大切な成長期にバランスの良い食事を心掛けて欲しいと思います。



そして睡眠は、疲れをとったり、学習したことを記憶したりするために有効と言われています。

つまり学力を高めることには、学習に加え睡眠が大きく関わっていると言えます。

また、睡眠中に成長ホルモンが分泌され、体を成長させるだけでなく、免疫機能を高めたり、ストレスを抑えたりする効果もあるそうです。

そのためには、睡眠の質を高めることが大切です。

就寝時刻の30分前にはスマートフォンを見ないことや、できるだけ同じ時刻に就寝すること、そして朝起きたら太陽の光を浴びることで、規則正しい睡眠リズムができ、睡眠の質を高められます。

人生100年時代と言われています。中学生時代は、長い人生を支える心と体作りに大切な時期です。

ゲームやSNSに振り回されず、規則正しい食習慣・生活習慣を身に付けて、健やかな心と逞しい体を身に付けて欲しいです。

北友祭体育の部

台風24号のため北友祭体育の部を延期し10月2日（火）に実施することができました。当日はご来賓の皆様をはじめ、保護者、地域の方等、本当に多くの皆様にご来校いただき、生徒たちに大きな声援をいただきました。

北友祭体育の部に、各地区のテントを生徒の応援席用に貸していただき、誠にありがとうございました。お陰様で、生徒たちは晴天の中、熱中症を気にせず快適に体育祭を行うことができました。誠にありがとうございました。

北友祭体育の部を振り返って！

生徒会長 野添 由佳さん

体育の部に向けて、私たち生徒会と生徒会スタッフは、全校生徒と協力し合い、練習や準備に励んできました。私は本部から競技を見ていたのですが、全校生徒のすてきな姿をたくさん見つけることができました。赤、白関係なく応援する姿。怪我をした人に寄り添う姿。励まし合う姿。このようなすてきな姿をたくさん見るができただけで、この体育の部は成功したと言えます。北友祭文化の部でも、全校生徒のすてきな姿をたくさん見られればいいです。文化の部も絶対成功させましょう。



赤軍応援団長 界 幸史朗さん

当日の変更等もありましたが、それに皆さんが対応してくださったことも本当にありがとうございました。競技の際にも応援が飛び交っていることを考えると全校生徒や保護者の方々もある意味応援団だったのではないかと思います。応援団長としてこの場を借りて言わせていただきます。本当にありがとうございました。

白軍応援団長 鈴木 洸我さん

全校練習や帰りの会などで皆を指示すると返事をして指示通りに大きな声を出したり盛り上がりたりすることができました。本番では、練習の時よりも大きな声で応援合戦をして赤軍、白軍共に応援で心の円陣が組めたと思います。



【10月の主な行事予定】

- | | | | |
|-----|--------|-------------------|---------------|
| 10月 | 2日(火) | 北友祭体育の部 | |
| | 5日(金) | 定期テストⅡ | 3・4組ホースセラピー |
| | 7日(日) | 北山地区社協(運動場・体育館使用) | 7:00~12:00 |
| | 10日(水) | 三校合同研修会 | |
| | 11日(木) | 中学校音楽研究発表会 | |
| | 12日(金) | 生徒会立会演説会 | |
| | 16日(火) | 骨密度測定 | |
| | 17日(水) | 地区教研教科別研修会 | 給食なし |
| | 19日(金) | 三校合同あいさつ運動 | なかよし運動会(3・4組) |
| | 22日(月) | 人事管理訪問 | |
| | 27日(土) | 北友祭文化の部 | 全学年弁当持参 |
| | 29日(月) | 振替休日(北友祭・文化の部) | |

