

学校だより



12月号

富士宮市立北山中学校

令和元年12月4日(水)

1年55名 2年46名 3年65名

全校生徒数 166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～

健康な体

校長 諏訪 幸宏

睡眠をテーマにした学校保健委員会が行われ、睡眠には、記憶の定着や、骨の成長、記憶の定着など効果がたくさんあることが伝えられました。また、寝る前にスマホやパソコンを使うと、ブルーライトの影響で、睡眠が妨げられることも紹介されました。この発表から睡眠は、自ら体の機能を整えるために必要な要素であることが分かりました。



体の機能を整えるためには、睡眠に加えて食事也很重要です。「医食同源」という言葉があります。広辞苑によると「病気を治すのも食事をするのも、生命を養い健康を保つためで、その本質は同じだということ。」となっています。これは、体によい食材を日常的に食べて健康を保てば、特に薬など必要としないという中国の古くからの考え方です。

日本でも、土用の丑の日にウナギを食べるとか、冬至にカボチャを食べるといった食文化があります。ウナギはスタミナ食として夏バテ予防になり、カボチャは体が温まって免疫力が高まるので、寒い時期に適した食べ物です。このように、季節に応じた物を食べることが、健康につながっています。また、暑い国では水分を補給してくれる南国特有の果物や野菜が育ちます。そこで暮らす人々にとっては、暑さをしのぎ、体調を整えるために必需品ですが、寒い地方や冬の日本で食べたら体が冷えてしまいます。このように、その土地で採れた野菜や果物は、そこに暮らす人の生活に適したものになっています。つまり、地域で採れた旬の食べ物をバランス良く食べる事が、「医食同源」になり、薬を必要としない健康な体につながっていくということになります。

12月に入り、インフルエンザの流行が報道されています。今年は例年より流行が早いようです。また、薬に耐性があるインフルエンザウイルスが流行するのではないかと、危惧されています。

人には免疫機能が備わっています。日頃から、質の良い睡眠とバランスの良い食事をして、健康な体づくりを心掛けることで免疫機能が高まり、感染を防いだり、感染しても軽い症状ですんだりするのではないのでしょうか。

11月に行った朝食調査では、93%の生徒が毎日朝食を摂取していますが、3食そろった食事をしている割合は57%でした。生徒には、うがい、手洗いで予防するだけでなく、規則正しい生活と、バランスの良い旬の食材を食べて、病気に強い健康な体をつくり、冬に備えて欲しいと考えています。

中体連駅伝大会 女子（Aチーム4位・Bチーム9位）、男子4位！

市内の中学校から女子は12チーム、男子は14チームが出場し、今年度の中体連の総まとめの大会が、11月16日（土）山宮スポーツ公園で行われました。選手達は自分と仲間の思いをたすきに繋げ、全力で走り抜きました。

個人の部では藤田咲良さんが6分29秒で3年連続区間賞をとることができました。保護者・地域の皆様には、沿道での温かいご声援をいただきありがとうございました。

※女子の部 Aチーム4位 Bチーム4位

【Aチーム】 1区 渡邊 麻琳さん 2区 藤田 咲良さん
3区 前島 桃佳さん 4区 渡邊 香恋さん
5区 石川奈々加さん

【Bチーム】 1区 高橋 美結さん 2区 松尾 瑞希さん 3区 芹澤 咲希さん
4区 芦澤二胡瑠さん 5区 諏訪部 柚羽さん

※男子の部 第4位

1区 石川 青空さん 2区 藤田 一斗さん 3区 山根 想さん
4区 深澤 善志さん 5区 佐野 遥斗さん 6区 後藤 康太さん



北山中学校保健委員会！

11月14日、学校保健委員会を開催しました。「睡眠がつくる健康・学力・未来から予定帳の記録から生活習慣を見直そう～」をテーマに、本校の健康課題である睡眠について考える機会としました。今年度か予定帳に生活習慣（睡眠・食事・学習）を記録する欄が設けられ、生徒は日々の自分の生活を振り返る活動を続けています。積み重ねた記録を元に自分の生活を見つめ直し、4名の教員による講話を聞くことで改善の方法を学びました。「寝る前にスマホを見てしまう」という生徒が非常に多く、その危険性についても知ることができました。また、睡眠不足チェックとしてチャレンジした片足立ちでは、目をつむって30秒間キープできずにグラグラしている姿が多くみられました。この会を通して自分の生活を改善する必要性を感じてくれたのではないかと思います。



「北山中学校区小中連携総合学習発表会」

11月30日（土）、北山小、山宮小の出身小学校に登校し、2・3年生は、総合学習での追究を発表しました。1年生は各ブースにおいて、司会を行いました。今回の児童生徒間の交流を通して、1年生は「先輩」として小学校に行くことに刺激を受けており、2・3年生は、小学生にも伝わるようにクイズを取り入れるなど工夫し、自分の理解も深めることができました。小学生にとっても、聴き手が増え、中学生からの付箋によるアドバイスや発表に対する質問などがあり、参考になったと思います。北山中学校区の2つの小学校と学びのつながりの再確認ができた、よい一日となりました。



冬休みに入ります

12月21日（土）～1月5日（日）の16日間、学校は冬休みとなります。年末・年始の休日と土・日を除き、学校には日直の教職員が勤務しています。ご用などがありましたら、ご来校、あるいはご連絡ください。

よいお年をお迎えください。3学期もよろしくお願いいたします。

【12月の主な行事予定】

- 12月2日(月) 全校集会、PTCA活動
- 8日(日) PTA 古紙回収（2年生参加）8：00～
- 10日(火) 生徒集会
- 16日(月) 三者面談、三校合同あいさつ運動
- 17日(火) 三者面談 学年集会
- 18日(水) 三者面談
- 19日(木) 三者面談
- 20日(金) 2学期終業式、表彰集会、給食終了、ワックスがけ
- 23日(月) 振替休日（11月30日分）

