



柏葉



平成30年12月21日（金）
 福島県白河市立東北中学校
 発行責任者 校長 芳賀 淳
 スローガン「不屈の歩み」

第2学期終了！～有意義な冬休みを～

本日、第2学期終業式を行い、82日間の2学期を終了することができました。山田君、菊地君、諸橋さんが各学年を代表して学習面、生活面など、2学期の反省と新学期の抱負を堂々と述べました。いよいよ明日から17日間の冬季休業に入ります。早寝早起きを心がけるなど、生活リズムに気をつけ、家庭の一員としての役割を自覚するとともに、自己マネジメント力を発揮して、有意義な冬休みにしてほしいものです。

なお、中学校は12月29日から1月6日まで空直となります。事故やトラブルに気をつけ、1月8日の始業式を生徒136名全員で元気に迎えたいと思います。

望ましい食生活について学びました。

12月4日（火）白河市給食センターの栄養教諭の近内千由里先生を講師にお迎えし、1年生を対象に、食の安全教室が実施されました。ブラックライトを使って、きれいに手洗いができているのか確認するなどして、安全な食事についてご指導いただきました。



↑ ブラックライトで汚れが残っているか確認中！

12月13日（木）には、白河市教育委員会の栄養技師である岡本真貴子先生を講師に、2年生を対象に望ましい朝食の摂り方を学びました。食品サンプルを組み合わせ、栄養のバランスがとれた朝食になるよう丁寧にご指導いただきました。これからも「食育」を推進し、健康でたくましい生徒の育成に努めます。



↑ 栄養のバランスを考えて、献立を見直します。

受験へのストレス対処法を学びました

12月18日（火）6校時、受験を控えた3年生を対象にして、本校スクールカウンセラー成井香苗先生にリラクゼーション教室を行っていただきました。ストレスの原因やその対処法について、臨床心理の視点から詳しくご指導いただきました。いよいよ本格的な受験シーズンを迎える3年生。ご指導いただいたストレス解消法を心がけ、「I am OK!」の心で入試本番に臨んでほしいものです。



↑ 呼吸やメンタルトレーニングでリラックス！

スプリングコンテストに向けて頑張っています！

年が明けて1月11日（金）東西しらかわ英語スプリングコンテスト（通称スペコン）が実施されます。本校生は毎日練習やテストに真剣に取り組んでいます。また、苦手な生徒は先生方の指導のもと放課後の個別指導で実力をつけています。冬休み中、計画的に学習できるよう、ご家庭での励ましをお願いいたします。

★★★ 日々の学校の様子は東北中ポータルサイトで

東北中ポータル



★★★