



柏葉



平成29年12月1日(金)
 福島県白河市立東北中学校
 発行責任者 校長 星 喜博
 スローガン「前進」

いのちの教育講演会～1年生が命について考えました～

11月24日(金)母子支援室「まごころ」の辺見智子先生をお招きし、いのちの教育講演会が実施されました。1年生は辺見先生のお話、しっかりとした態度で聞き入り、思春期の心や体について、命の大切さについて真剣に考えることができました。

以下に辺見先生のお話を抜粋します。



- ・あなたは両親の愛があって誕生した。
- ・あなたは生まれるまでお母さんのお腹の中で10ヶ月大切に育てられてきた。
- ・お母さんは痛みに耐え命をかけてあなたを生んだ。
- ・生まれるとき、一番頑張ったのは、赤ちゃんだったあなた。
- ・今、生きていてだけで100点満点である。
- ・生まれたこと存在そのものがすばらしく尊いこと。
- ・命には無駄な命などなく、あなたの命は世界でたったひとつの宝物である。

学校保健委員会が開催されました

11月24日(金)本校の栄養技師である岡本真紀子先生を講師に、第2回学校保健委員会を開催しました。今回は「睡眠」について講話をいただき、生徒の健やかな成長について話し合いを行いました。講話の中で岡本先生からは健やかな体をつくる生活指針6箇条が紹介されました。

- ① 同じ時刻に毎朝起床
毎朝の早起きが早寝に通じる。休日に遅くまで寝床にいない。
- ② 朝の光で体内時計をスイッチオン!
目覚めたら太陽の光を浴びてスイッチオン。その15時間後に眠りの準備を。
- ③ よい睡眠に規則正しい食事と運動習慣。
朝食は心と体の目覚めに重要。運動習慣は眠りを深くする。
- ④ 眠りは脳や体を休ませ、記憶をよくする。
深いノンレム睡眠で疲労回復。レム睡眠で記憶や感情を整理する。
- ⑤ 眠る前は自分なりにリラックス
軽い読書や音楽、ぬるめの入浴、軽いストレッチングで心と体をリラックス。
- ⑥ 睡眠時間は日中の眠気で困らなければそれで十分
必要な睡眠時間は人によって異なる。短くても熟睡感が大事。



中学生は最低でも7時間は睡眠したほうがよいようです。時間を上手に使いたいものです。

税の作文表彰 県南地方振興局長賞おめでとうございます

11月22日（水）校長室にて「中学生税についての作文県南地方振興局長賞」を受賞した鈴木君の表彰式が行われ、県南地方振興局次長様より賞状が手渡されました。表彰式後の懇談では、振興局の次長様より、作文についてお褒めの言葉をいただき、奏汰君は、「大人になったら、働いて、しっかりと納税したい」と、はきはきと自分の考えを述べました。表彰を受ける態度が大変立派でした。



学年フロアの掲示が充実しています

右の写真は3階の1学年掲示です。「生徒の心を育てたい!」と生徒の考えを揺さぶるような内容や、日常の心構えなど、様々な掲示物が貼ってあります。休み時間には生徒が掲示物にじっくり見入っている様子が見られます。中学校においての際は、ぜひご覧ください。



来週の行事予定

日	曜	行 事	日課変更	備 考	給食
4	月	全校朝会	月2～6木6		○
5	火	SC成井先生来校 フッ化物洗口			○
6	水	生き生き協議会	水1～4道月4	部活動あり	○
7	木	食の安全教室（1年）週番引継会		部活動なし	○
8	金				○
9	土	第3回授業参観・保護者会			
10	日				
11	月	学年朝会	月2～6火2		○
12	火	新入生体験入学・説明会 SC成井先生来校	火13456		○
13	水	1、2年実力テスト、3年市学力調査	水1～4金4道	ノ一部活デー	○
14	木	2年食の安全教室 陶芸教室①	木1～4金5学		○
15	金	陶芸教室②	金1～5木6		○
16	土				
17	日				