



# 柏葉



平成30年11月30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回学校保健委員会を開催しました



11月21日(水)PTA本部役員、厚生委員会の保護者の方々による第2回学校保健委員会を開催しました。今回は白河市学校給食センター主任栄養技師の伊藤三奈子様を講師にお迎えし、「朝食の大切さ」について講話をいただきました。元気の輪は「早寝早起き朝ご飯」で完成します。朝ご飯を食べると①エネルギーチャージ(午前中の活動に必要なエネルギーや栄養素を補給)②アイドリングスタート(体の中で熱がつけられて体温が上昇し、スムーズに活動できるようになる)③すっきり快便(噛むことで脳が刺激され、腸が動き始める)などの効果があるなど、朝食の効果について理解することができました。講話の中で、部活動や習い事などで、どうしても夕食が遅くなる場合、どのように夕食をとればいいのかをお聞きしたところ、「忙しい中学生は夕食を小分けにして食べるのがお勧め。部活動から帰ったらおにぎりなどを食べる。夕食はご飯を少なめに、寝る2時間前には食事を終える。夜食はヨーグルトがよい。」など、大変勉強になりました。情報交換では、虫歯の治療状況について話題になりました。本校生で虫歯の治療が済んでいない生徒は現在のところ20名です。虫歯は自然には治りません。特に3年生は受験に向けて、早めの治療が必要です。保健委員会で明らかになった健康課題について、適切に対応してまいります。

### 【朝食について見直そう週間運動の結果】

11月12日(月)～16日(金)に実施しました。結果は以下のとおりです。

朝食摂取率		97.7%
朝食に野菜を食べた		65.2%
汁物を食べた		52.3%
昼食以外に 家族と食事 をした回数	2回(朝・夕)	65.2%
	1回(朝または夕)	30.3%
	0回(ない)	4.5%

### 家庭科でつくりました

本校生は手先が器用な生徒が多く、こんなにかわいらしいフェルト作品をつくることができます。とても癒やされますね!



## 白河市教育委員会計画訪問がありました



11月29日(木)白河市教育委員会による3年に一度の学校訪問があり、多くの先生方に授業の様子をご覧いただきました。生徒は少し緊張した様子でしたが、真剣な授業態度や意欲的な発表に多くのお褒めの言葉をいただきました。本校教職員も学習指導のあり方等について、様々なご指導をいただきました。良い点は更に伸ばし、課題は早急に改善できるよう取り組んでまいります。

★★★ 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](#) ★★★

おかげさまで11月28日(水)10,000カウントを突破しました!毎日  
 たくさんの方々の閲覧ありがとうございますm(\_)\_m