

ほしくぼ



時間を有効に使って「早寝・早起き・朝ごはん」 校長 堀内俊勝



学校では、定期健康診断を実施し、各御家庭へ診断結果を配付しました。お子さんの状況をご確認いただいたと思いますが、う歯の治療について、痛い思いをして過ごすのは子ども自身です。また、子どもたちが楽しみにしている水泳学習も始まります。別途治療勧告がありましたときには、早めに医師にご相談の上、治療をお願いします。

さて、6月は「食育月間」です。全国的に子どもの食生活の乱れや偏りが指摘され、食育の重要性が叫ばれて久しいですが、朝食の欠食率、一人で食事をする孤食、塩分や油分の多いスナック菓子の取り過ぎなどには今後も継続して配慮していく必要があります。また、朝、学校でしっかり活動するためには「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。まず、朝の太陽の光を浴びて、早起きしましょう。太陽の光を浴びると体が目覚め、生活リズムを整えることができます。



成長期の子どもにとって3食規則正しく食べることはとても大切です。3回の食事で、成長に必要なエネルギーと色々な栄養素をしっかり摂ることができます。逆に食べる回数を減らすと、体内の中性脂肪が高くなることもあるので要注意です。さらに、「朝ごはん」で3つのスイッチを入れることができます。まず、体のスイッチ。朝ごはんを食べると、体温が上がり、体が目覚め、集中力が高まります。次に、脳のスイッチ。脳は体重全体の約2%ですが、消費エネルギーは約20%も占めています。最後に、腸のスイッチです。腸が目覚め、排泄リズムも整います。

最後に、生活リズムに関わる時間について、一人一人の24時間は量において同じですが、質においては一人一人が違います。

この質の違いは学校生活の違いにつながり、生き方の違いにつながります。一日の生活時間を、どのような活動に、どれ位の時間を使っていくか、そして、状況に応じて、時間をどう調整していくか。

時間を有効に使っていく力も、「生きる力」の一つとして大切に育んでいく必要があります。



修学旅行～平和学習～(中2)

5月16日から2泊3日行って参りました。太宰府天満宮で中3先輩達の合格祈願と自分たちの学業アップを祈り、長崎では、原爆資料館で見学、被爆体験者の話を聞き、その後グループ毎に自主研修を行いました。初めての地で電車に乗り最終目的地のグラバー園に。出発前に「集団行動を守る、平和について学ぶ、学級の絆を深める」目標でしたが、立派に達成できた2年生でした。



集団宿泊学習(中1)

5月15日から1泊2日、奄美少年自然の家に行ってきました。海遊びをたくさん楽しんだ後、海岸清掃も頑張りました。藍染めも体験して、オリジナルのハンカチができました。



海洋・海浜活動
熱帯魚ウォッチング

藍染め
体験

就職ガイダンス・職場体験学習

中学3年生は、礼儀作法や言葉遣いを学んだ後、職場体験を行いました。事前にそれぞれの事業所に電話連絡し打合せをして、それぞれの場で実施しました。りゅうがく館や書店、郵便局など様々な事業所に協力していただきました。充実した体験ができ、また働く大切さを学びました。



↑ 病院で

↓ 生花店で

保育所で

夢授業(小学6年生)

村上建設さんの皆さんを講師にお招きし、夢授業を行いました。今や建設業は3Kではなく、ICTを活用し性別関係なく働ける場所であることが分かりました。ドローンの操作を体験することもできました。この学習の様子は、新聞でも紹介されました。



中地区総体、がんばってきます 男子バレー(6/6~7; 徳之島) 野球部(6/5~7; 徳之島) 女子バレー(6/6~7; 奄美市) サッカー(6/6~7; 奄美市) 水泳(6/16; 奄美市) 陸上(6/14) 南日本中学生陸上競技大会(6/3~4; 白波スタジアム)

- 5月31日(水) ~ 6月1日(木) 小宿泊学習(2日休養措置日)
- 5日(月) 教育実習生来校(~16日)
- 6日(火) 歯と口の健康教室(小3・5) 校内就学指導委員会(小) 中学校総体(~16日)
- 9日(金) BLS教育(小4)
- 10日(土) 土曜授業 砂防教室(小6) 校内弁論大会(中)
- 12日(月) 不審者対応訓練
- 13日(火) 水泳学習(小) クラブ(小)
- 15日(木) 水泳学習(小)
- 16日(金) 児童総会(小) 歯と口の健康教室(小1)
- 19日(月) 町教委学校訪問 校区民会議
- 20日(火) 水泳学習(小) 耳鼻科検診 クラブ(小)
- 21日(水) 小4合同社会科見学 歯と口の健康教室(中1) 校内就学委員会(中) テスト前部活動停止(~29日)
- 22日(木) 水泳学習(小)
- 23日(金) BLS教育(小3) 大島特支学校との交流学習(中)
- 26日(月) 専門部会・代議委員会(中) 学力水準向上推進大会(龍北中; 18:30~)
- 27日(火) 代表委員会(小) 生徒朝会(中)
- 28日(水) シーカヤック体験(小5・6年; 5・6校時)
- 29日(木) 期末テスト(中; ~30日) 租税教室(中3)
- 30日(金) 水泳学習(小予備) 高校説明会(中3)

交通安全教室 小学1・2年生は安全な道路での歩き方指導、小学3年生以上は自転車の乗り方指導、中学生は自転車も加害者になりうることを学びました。赤尾木交番の吉村さんを講師にお招きし、みんな真剣にお話を聞いていました。交通事故0に努めます。

