

PTA総会・学級PTA・授業参観

5月7日(木)、授業参観、学級PTA、PTA総会を行いました。今年度初めての授業参観では、保護者の方々我真剣な眼差しで参観され、生徒たちもいつも以上に意欲的に取り組んでいました。学級PTAでは、担任より今年度の学級経営について説明がありました。タイトな日程の中、その後PTA総会を開催し、新会長に龍宮沙織さん、副会長に牧貴輝さんが就任されました。前任の安宅茂仁会長、五十嵐大樹副会長、これまでありがとうございました。また、夕方には嘉渡生活館でPTA主催の歓迎会も開かれ、PTA会員の皆様には半日、大変お世話になりました。



リサーチきよら活動

4月24日(金)、本校の伝統である「リサーチきよら活動」を行いました。奄美海上保安部の方々にお越しいただき、海の安全教室や海上保安官の仕事について学んだ後、嘉渡の海岸で調査を実施しました。回収・分類・計量と、予想以上に手間のかかる作業でしたが、その後の清掃活動でも多くの漂着ごみを回収しました。龍北中最後のきよら活動を、無事に終えることができました。



健康3原則 (運動・睡眠・食事)

校長 前泊 勝利

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、十分な休養・睡眠、調和のとれた食事が大切です。また、子どもが「早寝(熟睡)・早起き・朝ごはん」に代表される生活リズムを確立するためには、各家庭で保護者の果たすべき役割は大きくなります。

- しっかり運動ぐっすり睡眠  
運動を習慣にして、しっかりと睡眠をとることが大切です。
- 同じ時間に就寝・起床  
毎日同様な時間に寝起きしてリズムのある生活をするのが大切です。
- 毎日しっかり朝ごはん  
1日を元気に過ごすにはバランスのいい朝ごはん  
と3食規則正しく食べることが大切です。

○ 運動と睡眠

運動には睡眠を促進する効果があり、睡眠をとることでさらに効果的に体を動かすことができます。諸事に効率を上げたい時には、睡眠と運動のバランスをとることが大切になります。



○ 睡眠と食事

質の良い睡眠をとるためには、寝る前に体温を上げるのがよいようです。そのためには、睡眠前の食事と朝食を意識する必要があります。夕食は遅くとも寝る3時間前には済ませることが望ましいです。

○ 食事と運動

運動は食事を通して摂取した栄養効果の影響を受けます。身体を動かさずに食べてばかりでは、体脂肪が蓄積されて太ってしまいます。

※ 龍北中ブログを開設 (ryuhokujhs.amamin.jp)

2年修学旅行・1年集団宿泊学習・3年職場体験学習

5月11日から14日までの3泊4日、2年生は龍南中学校と合同で修学旅行を行いました。また、12日・13日の1泊2日で町内三校合同の1年生宿泊学習が、12日から14日までの3日間で3年生の職場体験学習が行われました。

期間中は、教職員が「まなびポケット」を通して保護者の皆様へ情報を発信しており、その様子を楽しみに拝見していました。「百聞は一見にしかず」の言葉どおり、写真からは皆さんの充実した表情があふれていました。活動の様子については、写真にて御紹介いたします。

なお、関西秋名嘉渡郷友会の皆様にも、2年生の大阪訪問を陰ながら見守っていただきましたことを、ここに御報告いたします。保護者の皆様や先生方、そして多くの方々への感謝の気持ちを大切に、今回の貴重な体験を今後活かしていきましょう。

修学旅行



集団宿泊学習



職場体験学習



防災訓練

4月21日(火)、龍郷消防分署の方々をお招きし、火災を想定した防災訓練を行いました。通報から避難までの様子を見ていただき、「落ち着いて整然と避難できている」と講評をいただきました。続いて、水消火器を使った消火訓練を行い、五十嵐友弥さん、山崎寛仁さん、鈴木誠大さんが代表して取り組みました。万一の際に活かすことができる、実践的な訓練となりました。



6月の主な行事

- 2(火) 子どもたちの男女共同参画学びの広場推進事業
- 3(水) 水泳授業①
- 4(木)～5(金) 三者相談(全員)
- 9(火)～11(木) 地区中学校総合体育大会
- 13(土) 土曜授業、地域交流会
- 16(火) 水泳授業②
- 17(水) 地区中学校総合体育大会(陸上)
- 18(木) PTAあいさつ運動、期末テスト(～19日)
- 26(金) 町中学校合同進路説明会(2, 3年)
- 30(火) 水泳授業③

★三者相談は、家庭訪問に代わるもので、全員実施となります。今年度は秋名小で水泳の学習があります。地区総体ももうすぐ! 龍北中生、きばりんしょれ～



6月は「食育月間」「環境月間」です