



青空たかく

長南中学校だより 第8号
令和6年12月2日
発行者 徳永 哲生

地域の方々、ありがとうございます

11月は初旬と下旬の気温差が大きく、あっという間に冬がやってきました。校庭のプラタナスの葉は一気に落ちましたが、もみじやメタセコイアの美しい紅葉は、いまが見ごろです。

3年生は、10月下旬と11月下旬の面談をとおして卒業後の進路について準備を進めています。1年生は「長南袖凧づくり」、2年生は「職場体験学習」をとおして郷土長南町を愛する心の育成を図っています。このような体験学習は、お世話になった方々の温かい思いと共に、生徒たちの心に一生残る財産となることと思います。

「長南袖凧づくり」では、長南袖凧保存協会会長 竹林定夫様をはじめ、5名の会員とボランティアの方々、「職場体験学習」では以下の事業所の方々に大変お世話になっています。厚く感謝申し上げます。そして、この体験を今後の学校生活にしっかりと生かしていきたいと思

お世話になった17の事業所 (敬称略)

☆長南町立長南保育所 ☆社会福祉法人ザイクスヒル長南 ☆セブンイレブン長南店
☆セブンイレブン小沢店 ☆ヤックスドラッグ長南店 ☆コメリハード&グリーン長南店
☆藤平由治商店 ☆大谷家具製作所 ☆長南郵便局 ☆美容室ひまわり
☆田中牧場(有)デナエンタープライズ ☆季のまま ☆ちょうなん西小カフェ
☆アリランラーメン八平長南店 ☆長生郡市広域市町村圏組合消防本部西消防署
☆長南町役場企画財政課 ☆宗教法人笠森寺 (笠森観音)

また、11月9、10日は伊藤園ゴルフトーナメントのボランティアとして、希望した生徒が、「募金活動の補助」「練習場での球拾い」「掲示板表示の補助」「看板を用いた観客への呼びかけ」の活動を行いました。長南町ならではのボランティア活動で、一緒に活動した地域の方からは「毎年、長南中の生徒が参加し、よく働いてくれるのでとても助かります。」と話してくれました。

すでにご案内していますが、12月24～26日には、町の高齢者との触れ合いを中心とした「冬休みボランティア体験」を募集しています。ぜひともご参加いただきたいと思

「50数年前の中学校卒業生」からいただきました

11月18日、次のようなお手紙とともにベルマーク等が学校に送られました。

前略 在学中には大変お世話になりました。今は合併され、小・中学校になったことを耳にしております。今でもベルマークは収集しているのでしょうか？ベルマークが商品に付いていますと、いまだに取っておく習慣になっております。収集しているようであれば(と
思い)、少しではありますが、小切手(使用済切手)と共に同封させて頂きました。実家にはよく戻ってきていますし、通り道でもありますので、投函させて頂きました。失礼お許し
ください。お手数ですが、よろしく願いいたします。ご利用いただけたら幸いです。
50数年前の卒業生より

50数年もの間、母校を大切に思い続けてくださったこと、そして母校への思いを形にして表してくださったことに感謝と敬意を表したいと思

現在、長南小中学校では、ベルマーク等の収集活動はしていませんが、収集している学校に事情を説明し、依頼させて頂きました。

表彰 おめでとうございます

- 第74回『社会を明るくする運動』千葉県作文コンテスト
入選 2年 ○○ ○○ 「言葉の力で明るい社会に」
- 令和6年度長南町スポーツ協会優秀選手 3年 ○○ ○○ ・ ○○ ○○
受賞理由：「令和6年度長生郡市総合体育大会卓球の部 女子ダブルス優勝」
- 千葉県中学生野球支部選抜指定選手証 3年 ○○ ○○、 ○○ ○○

○ちばジュニア強化指定選手証	3年	〇〇	〇〇
○令和6年度健歯児童生徒審査会 入選	3年	〇〇	〇〇、〇〇 〇〇
○令和6年度歯科保健優良校（茂原市長生郡歯科医師会表彰） 歯科保健最優秀校 長南町立長南中学校			
○長生地方特別支援教育連盟児童生徒作品展			
入選	3年	〇〇	〇〇、〇〇 〇〇、〇〇 〇〇、〇〇 〇〇
	2年	〇〇	〇〇、〇〇 〇〇、〇〇 〇〇
	1年	〇〇	〇〇、〇〇 〇〇、〇〇 〇〇

げんき教室（1年生対象）より

11月19日（火）2校時、長南町福祉課より保健師の宮澤様と管理栄養士の齊藤様による「げんき教室」を実施しました。「健康とは体・心が良い状態のこと」、そして「健康は自分でまもるもの！」ということで、具体的な生活習慣について学びました。『保健だより』をとおしているいろいろな知識を得ているとは思いますが、改めて2、3年生そして大人にも聴いてほしい内容でしたので、そのうちの3つを紹介します。

運動の効果 ①体力の維持・向上 ②免疫力の向上 ③体重がコントロールできる
④生活習慣病の予防 ⑤疲労回復 ⑥ストレス解消

特に、進路に向けて頑張っている3年生にとっては、②⑥の効果から適度な運動が習慣化できると良いと思います。

ちなみに 100kcal（カントリーマーム(クッキー)2枚分)を消費するための運動は、自転車では30分、犬の散歩では50分、縄跳びでは10分で、縄跳びがお勧めとのことでした。

良い睡眠のポイント（寝始めてから最初の90分が大切）

- ①毎朝同じ時間に起きる
 - ②睡眠不足のサインをキャッチする（・目覚めが悪い ・午前中に眠くなる）
 - ③日中は運動をする
 - ④寝る前のスマホ・ゲーム・テレビは避ける（ブルーライトは脳を覚醒し、睡眠を妨げる）
- *寝る前30分は学習（復習）がオススメ！

中学生に必要な睡眠時間は8～10時間で、睡眠と学力の関係で最も効果があるのは、「20時～21時」の間に寝ること、次に効果があるのは「21時から22時」の間に寝ること、というデータも紹介されました。

朝食を食べると良いこと

- ①体内時計がリセットされ、生活リズムが整う
- ②便通がよくなる
- ③脳が活性化し、集中力・学習能力がアップする

42年前に中学生だった私は、夜10時に寝て朝7時に起きる生活でした。そして部活動を引退した後は友だち3人と毎日夕方、学校のマラソンコース約4キロを雑談しながらジョギングをしたものです。当時は健康について、このような知識はありませんでしたが、偶然にも良い生活習慣だったのかなと感じた「げんき教室」でした。

12～3月は進路決定や進級に向けた「まとめの季節」となるので、心と体の健康維持がとても大切です。ご家庭でも、「健康は自分でまもるもの！」の意識で、生活習慣を振り返り、必要に応じた改善を図ってみてください。

スクールカウンセラー（松本克彦先生）への相談

- 申込方法 (1) 電話にて直接申し込む：(46) 4719 【直通】
- (2) 教頭、担任、養護教諭を通じて申し込む：(46) 1190 【学校】
- 相談日 12月6日（金）、13日（金）、20日（金）
- 時間 10時～16時
- ※セクハラ等の相談については、吉野教頭と本橋養護教諭が担当しています。