

感謝!

長南中学校第1学年
学年だより 12月号
令和5年12月1日

今年も残すところあと1か月となり、この1年を振り返る時期となりました。1年生にとっては初めてのことが多く、戸惑うことが多かったと思います。しかし、いろいろなことを経験し、とてもたくましくなりました。

さて、総合的な学習の時間に行っている袖風作りが完成間近になりました。選んだ文字を中心に思い思いの模様をかきこみ、とても色鮮やかな仕上がりになっています。12月に風揚げをして、掲示する予定です。三者面談などでお越しの際に生徒の作品をご覧ください。

12月の三者面談は、この1年を振り返って生徒の学校での様子や家での様子を共有する良い機会です。来年も充実した学校生活ができるようにお話ができると良いと思います。

今月号の裏面の記事は「げんき教室」の感想です。げんき教室では、日頃の生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気とその危険性について学びました。冬季休業は短いものの、年末年始を迎えるため生活習慣は乱れがちになるかと思います。冬休み明けからまた元気に登校できるようにご家庭でもご支援をよろしく願いいたします。

12月行事予定

袖風作り体験教室
三者面談・特別日課
避難訓練(不審者)
小中合同芸術鑑賞会
手紙の書き方講座
大掃除
専門委員会
全校集会 学年集会
冬季休業

1月の主な予定

交通安全街頭指導
全校集会 学活
実力テスト(全校)
英語検定(1、2年+3年希望者)
紅花染め体験教室
新入生説明会
漢字検定



学習内容

国語 書き初め
社会 地理 南北アメリカ州
数学 平面図形
理科 力のはたらき 大地の変化
英語 Program 8
音楽 創作「さくら」の前奏を作ろう
保健体育 バasketボール ソフトボール
技術・家庭科 本立ての製作 組立て
日常食の調理
美術 アクリル絵の具を使って 平面制作



スクールカウンセラー 松本克彦先生

保護者の方からの電話での相談も受け付けています。

0475-46-3719



げんき教室で学んだこと



<p>今回の授業で、生活習慣病はその人の生活の仕方によって年齢層関係なく、誰にでも起こりうることを学びました。今回の授業を活かし、私は生活習慣病防止のために、自分自身の生活を見直すことにしました。食生活には特に気をつけようと思いました。ゆっくり、そしてよく噛むことを心がけようと思いました。30～60回は噛むようにします。</p>	<p>生活習慣病になりやすい高血圧、糖尿病、脂質異常症に気をつけて、体の健康を考えながら生活したいです。睡眠の話で、寝る前に勉強を30分間した方が勉強の内容が覚えやすいと講師の先生が教えてくれました。おやつは1日に200kcal以内にして生活習慣病に気をつけたいと思いました。</p>
<p>生活習慣病の中でも「糖尿病」が自分の中で一番恐ろしく悪い病気だと思います。なぜなら長南町で一番糖尿病の人が多く知ったからです。だから、自分の生活習慣を見直して病気にならないようにしたいと思いました。食事について、自分は早食いだっただけで、今日のガムを使った実験で、よく噛めていると知ることができました。だから毎日、よくごはんを噛んでゆっくり、時間を決めて食事をしようと思いました。</p>	<p>生活習慣病が普段の生活によっては小中学生でもなってしまう怖いものであることがわかった。僕はときどき休みの日に夜更かしをしてしまうことがあるので、少し心配になってきた。これをきっかけに、これからは、自分の生活習慣（食生活、睡眠、運動など）を改善して将来的な心配をなくしたいと思った。また、ガムの実験をやったとき、真っ赤にならなかったのだから、これからはよく噛むことを意識しようと思った。</p>
<p>保健士さんは、運動と睡眠のことについて僕たちに教えてくれた。運動しない人と運動する人の血液と血管の例を見て、あきらかに運動していない人は血液がドロドロで血管には血液の塊があった。睡眠では、睡眠の良いところと睡眠をよくとる方法などについて話していた。寝る前にブルーライトを見ている人の確率が高くて驚いた。栄養士さんは食事について話してくれた。主食・主菜・副菜のバランスの良い食事をとることが大切だと言っていた。</p>	<p>いろんな習慣があって、その中で健康によい習慣を知ることができてよかったです。食事や運動などの習慣について見直しすることもありました。健康には睡眠、食事、運動が大事だなと思いました。これからは、ルールを守って、健康な生活習慣をがんばろうと思います。</p>



講師の先生に
感謝!



運動しよう!



よく噛もう!