

お願い

1月中旬ごろより新型コロナウイルスの感染がまた広がり、各地が第6波に見舞われています。心配な日々が続きますが、学校も感染対策を怠らないように細心の注意を払いますので、各ご家庭に置かれましても気を付けて、日々お過ごしください。特に、オミクロン株の感染力は強いといわれていますので、どんなに気をつけても感染する可能性は誰でもあります。ご家族の中で体調を崩された方がいる場合やお子様が悪化する場合は必ず登校を控えていただくとともに、学校にご連絡ください。2月、3月と子どもたちにとって大事な時期に差し掛かっています。何としても子どもたちの学校生活を守るためにご協力をよろしくお願いいたします。

黙 食

最近の食事は、柔らかい食べ物を好んで食べる傾向があり、食事にかかる時間が短くなっているといわれます。昔の食べものには、硬いものから柔らかいものまで歯ごたえにバリエーションがあったので、よく噛んで食べていました。そのころに比べると、今は歯ごたえのある食べ物が減っているようです。コロナ禍の中、会話しながらの食事は感染リスクを高めるということで黙食を推奨している今だからこそ、食事の原点である“噛むこと”に意識してみましよう。

何故“噛むこと”に意識するのかというと、“噛むこと”には様々な健康効果があるということが研究で伝わっているからです。その研究では、“噛むこと”で脳が活性化され、認知症の対策にもなることが分かっています。私たちは健康のためにも、日頃からもっと噛むべきなのです。

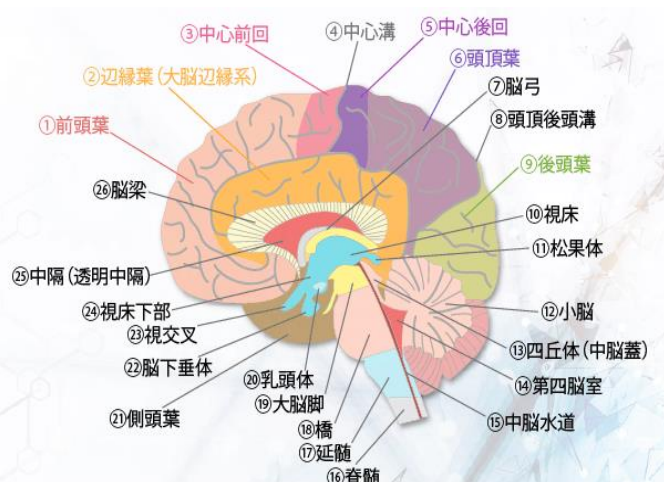
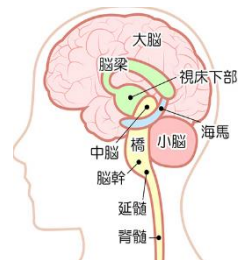
～噛む～

◎ よく噛んで元気な脳をつくる

噛むことと脳の活性化の関係を調べるためにチューイングガムによる実験を行ったところ、脳のさまざまな領域が活性化するというデータが得られました。噛むと運動野や感覚野をはじめ、運動プログラムをつくる補足運動野、運動野感覚を中継する視床、運動の学習や記憶に関わる小脳などの活性化がおこります。

◎ 記憶力をアップする

よく噛むと多くの情報が脳に伝わります。食べ物を噛むと唾液と混ぜり合って味がでます。(味覚)。臭いもしまます(臭覚)、また、口の中には食べ物の温かさ、冷たさ、硬さ、柔らかさ、舌触りなどの感覚を受け入れる感覚受容器が存在しています(体性感覚)。食べ物を噛んでいるときには音がします(聴覚)。さらに食べる際には必ず眼を使います(視覚)。つまり噛むことは、五感情報を一挙に、かつ同時に脳に取り組みすることができる唯一の方法なのです。脳の中にさまざまな情報が伝わり海馬という場所がそれにより活性化され、記憶力がアップするといわれます。



まだまだ食事の時にしっかり噛むことによって得られるメリットはたくさんあります。日常の食事は人数や会話に制限がかかり、楽しい食事の場面が窮屈になってしまっていますが、この黙食の機会に今一度“噛む”ということに意識して食事してみてもいいのではないでしょうか。

【部活動等の戦績】

◆陸上競技部◆

○第60回東京都中学校ロードレース大会

上柚木陸上競技場特設コース

令和4年1月23日(日)

第1位 松田 悠楽

女子2・3年西部 1.5km競走 5分14秒

第4位 山下 路樹

男子1年西部 1.5km競走 5分13秒

第6位 湯浅 みなみ

女子1年西部 1.5km競走 6分25秒

第7位 池津 舞夏

女子2・3年西部 1.5km競走 6分06秒

◆第71回「社会を明るくする運動」

作文コンテスト◆

優秀賞 2年 塚野 渚

優秀賞 2年 萩田 愛子

令和4年2月3日(木)

多摩市役所3階特別会議室にて、阿部市長より表彰状授与 → 3/23に延期

◆第71回「社会を明るくする運動」

作文コンテスト◆

東京都推進委員会優秀作品 佳作

2年 塚野 渚 「犯罪のない社会のために」

◆家庭科部◆

○本格的な自家製椎茸栽培への取り組みに挑戦

相澤農園様、本校用務主事さんのレクチャーの下で、本校家庭科部の森山さん、薄衣さんが檜の木に椎茸の菌を植え付けました。多摩市教育委員会教育指導課の上川様、山崎様、公園緑地課の皆様御協力本当にありがとうございました。また、学校運営協議会の石川様、地域有識者の佐藤様にも大変お世話になりました。33本の檜の木に1000個の椎茸の菌を植え付けることができました。今後の収穫が大変楽しみです。

令和4年1月18日(火) 15:30~

○相澤農園での本格的な農業体験

家庭科部は、令和3年度から本格的かつ継続的に相澤農園で農業体験をしています。直近では、1月23日(日)の午後、収穫した大根で切り干し大根作りをしました。今までの活動の様子と感想を掲載しました。

これまでに、種まき、苗植え、間引き、雑草抜き、堆肥撒き、剪定、収穫作業などを通し、野菜や果物の育て方を学んでいます。相澤農園さんは、畑に池を作って蛙を飼い、作物の所々にカマキリの卵を仕掛け、土の上の虫は蛙に、草につく虫はカマキリに、食物連鎖をうまく利用して、無農薬栽培を信念に美味しい野菜を作られています。無農薬と言い切るためには相当な手間暇がかかるため、畑作業を通して「今まで買っていた野菜はもっと高くていい」「残したらもったいない」など個々に思いが湧き始めています。部員たちのキラキラとした表情で丁寧に畑仕事に取り組む姿を見ていただきたく、夏以降はご家族や地域の方にもご協力いただき、家庭科部のお母さん・お父さん・おばあちゃん・おじいちゃんとして、活動を支えていただいています。

コロナの第五波終息後より調理実習も再開し、収穫した野菜を調理して味わう経験も積んでいます。また、サツマイモや里芋の茎も、捨てずに調理し、丹精込めて作った野菜を無駄なく美味しくいただく方法についても学んでいます。「嫌いだった里芋が食べられた」という一人の言葉に、周りの部員が喜ぶ姿があり、この1年間の成長を感じました。(顧問 大星 陽子)



<椎茸の菌>



<説明・作業>



【教育実習生の紹介・三代 和弥先生】

第98回東京箱根間往復大学駅伝競走で第4区を激走しました国士舘大学の三代先生からの言葉です。

国士舘大学、体育学部4年生の三代和弥です。この度はご縁がありまして、多摩永山中学校で3週間、教育実習を行わせて頂いております。

限られた日数とはなりますが、元気で明るい生徒の皆さんから力を頂き、実習に励みたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。



【各学年・年度当初に掲げ、作成した目標の達成に向けて日々努力しています】

< 1 学年 >

< 2 学年 >



< 3 学年 >

< R3年度の卒業生へのメッセージ >



【青少協瓜生地区委員会によるどんど焼き】

◆ 1月15日(土) 11時30分点火 ◆

瓜生小学校校庭において、第26回どんど焼きが行われました。点火に先立ち、青少協瓜生地区会長の大原立江様、市長の阿部裕行様、瓜生小学校校長の水野裕司様からお言葉を頂き、瓜生小学校児童による素晴らしい瓜生太鼓の生演奏が披露されました。今後も、地域の伝統行事として継承されていくことを願っています。

【永光祭展示の部】 1/17~1/21

保護者の皆様、永山小・瓜生小児童の皆様、引率者の皆様御来校ありがとうございました。また、副籍交流のため、都立桜の丘学園の生徒の作品展示ありがとうございました。1/23から予定していました連合図画工作・美術展は中止になりましたが、出品する予定だった作品の生徒をご紹介します。

多摩市連合美術展・多摩永山中学校・出展作品名簿

学年	氏名	作品名	種類
1年	成田 梓	農家	抽象画
1年	井坂 彩	色の世界	抽象画
1年	渡邊 宗輝	ドンドコドン!	抽象画
1年	朝比奈 美都	出発	抽象画
2年	岸本 礼華	歌って歌って最高の歌声に!!	ポスター
2年	都築 輝	海外旅行	ポスター
2年	萩田 愛子	ピアノ上達	ポスター
2年	伊勢 陽美	まわりをみる	ポスター
2年	鈴木 結衣	女バス2年73地区優勝	ポスター
3年	佐藤 風草	散歩	水墨画
3年	志田 湖春	奈良の滝	水墨画
3年	木下 翔梧	大きな木	水墨画
3年	箕輪 光子瑠	樹齢百年	水墨画
3年	柏川 征哉	海と朝日	水墨画
3年	塚本 紗和	頂上からの景観	水墨画



【学校評価アンケートのまとめ】保護者の皆様から頂きました貴重な御意見は、3学期、そして令和4年度に向けて最大限活かしてまいります。本当に貴重な御意見をありがとうございました。