

校長室だより



真岡東中 校長室だより

No. 113

2019/07/19/Fri

第1学期終業式

源頼朝、奥州征伐に出発	1189年
蝦夷・渡島大島で噴火で大津波	1741年
盲人女性初のマッターホルン登頂	1967年
沖縄国際海洋博覧会開幕	1975年

チーム東…生徒・家庭・教職員へ向けての校長通信

高め合い、磨き合い、感動し合い、「愛」いっぱいの真岡東中に！

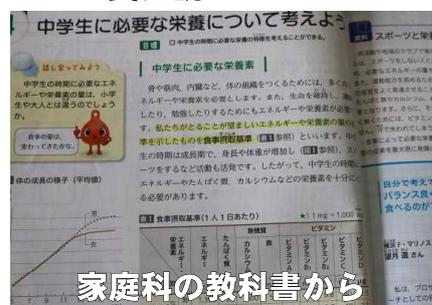
真岡東中学校HPでもご覧いただくことができます

明日から夏季休業～第1学期終業式「式辞」(要旨)～

心意気あふれる活動で充実した1学期！ 気持ちと行動力で大きく成長する夏休みに！

式辞…日常の授業、各種大会、修学旅行、行事等で充実感を味わえた1学期。君たちの活躍に心意気を感じた。先生方も君たちの力を伸ばそうと日々努力し、支援・指導にあたってきた。君たちが更に大きく成長するために夏休みしてほしいこと=**食治読**について…

①**食=食べる・食生活**…食生活を見直す。正しい食生活は自分の性格を改善する・自分の性格を見直すことに繋がる。遺伝や生活環境が性格を左右するが、食生活でも変わるといふ裏付けがある。朝食を取らずに昼食まで過ごすと体温が上がらず活動力は低下。脳のエネルギーとなるブドウ糖等が枯渇すれば頭は働かない。精神的にイライラし肉体的にも疲れやすくなる。こんな状態で笑顔で元気に部活動や勉強をするのは大変。食生活は臓器にも支障をきたす。怒りやすいのは肝臓に支障があるとか。良い食生活で性格も改善。



家庭科の教科書から



病院でのマイ・チャレンジ体験活動

②**治=治す・治療+予防**…治すことは自分の力を十分に発揮しやすくすること！歯が痛い何にも手に付かないし正しい食生活への見直しもできない。頭痛があると考えることも運動もできない。夏休みは絶好のチャンス。

病气やケガをしないよう予防対策をすることも大切。楽しく有意義な夏休み、そして、元気で心身ともに健康な状態で2学期を迎えることができるために！

③**読=読む・読書**…良書を読んでほしい。生活の中に読書を！自宅・学校の図書室・市立図書館には、君たちが興味・関心のある本が置いてある。

「良書は心の糧」と言われ心に栄養を与えてくれる。自分を見つめ直し、生き方・進路を考えさせられる。戦争・平和・自然・環境など社会にも目を向ける機会になる。視野が広がり物事の見方が多面的になる。物事は見方を変えると人によって違って見える。それがいい。

命を大切に…夏休みは、教室以外の場所で過ごす時間が増える。家族と一緒にいる時間、地域で行事に参加する時間、部活動の大会やコンクールの時間。これらを大切にしてほしい。3年生は進路の実現に向けて勝負の夏。授業がない=家庭学習が勝負！先生のアドバイスを生かしてほしい。1・2年生は部活動のリーダー。進んで活動し大きく飛躍することを期待しているので頑張してほしい。夏休みは気持ちと行動次第で更に大きく成長するとき。2学期、一段と逞しくなった君たちと会えることを楽しみにしているので、かけがえのない**命を大切に**して生活してほしい。



学校の図書室

みんな考えたより良い「お弁当」～家庭科の授業～

栄養教諭による家庭科の授業



…7/17(水)と7/18(木)に栄養教諭による家庭科の授業が1年生3クラスで行われました。栄養バランスをよく考えた「お弁当」を作ることがテーマで、みんなはカードなどを用いて考えていました。指導者に、栄養教諭の金澤弘美先生を招いての授業で、これからの暑い季節にふさわしい内容の授業でした。

梅雨空で日照不足が続いている今年の

夏…この季節は、食中毒にも注意が必要です。

梅雨が明けると猛暑となることが予想され、生徒たちの健康面が心配されます。熱中症対策も含めて、やはり食事は大切。終業式の式辞で前述したとおりです。毎日の食事で必要な栄養をきちんと摂れるよう食生活を見直しながら、しっかり食べましょう！



授業も行事も部活動もよく頑張れた1学期を写真で振り返る



たくさんの感動をありがとう！