由利本荘市立鳥海中学校　学校だより　No. 20　　R8.10.30（金）発行

薫　風　の　丘

文責　校長

移動保健教室

10月27日（火）に、鳥海中学校学校医の鈴木克彦先生をお迎えし、小学校５・６年生と中学生を対象とした、移動保健教室を実施しました。

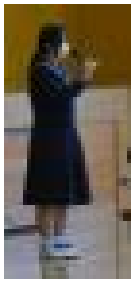
内容は。生涯にわたって健康な生活を送るための睡眠と栄養バランスについてでした。

・栄養のバランスをとり、１日三食しっかりと摂ること
・中学生は８時間くらいの睡眠が必要なこと。
（ｽﾄﾚｽの緩和、免疫力向上、心身の疲労回復、ホルモン分泌、細胞の新陳代謝　等に必要）
・睡眠時間が不足すると、食欲不振、成長の遅れ、疲労感、イライラ、落ち着きがなくなる、衝動的な行動、将来多くの病気の原因である肥満のおそれがある、認知力が低下する等。
・レム睡眠（浅い眠り）の間に記憶が整理される。だいたい90分周期
・ネット、ゲーム依存症（自分でコントロールできない）に注意。生徒が主となり、家族での約束を決めることが大切。
・健康な生活をするためには**睡眠の質**が大切です。
①寝る時間をそろえる。
②夕食は寝る2時間前までにとる。
③寝る前のスマホは控える。
④入浴は寝る90分以上前。
⑤寝室を適度な湿度に保つ。

将来に向けても、健康な生活を送るためにも意識して行動する大切さを学びました。



鈴木先生の講演



感想発表

いわき市立湯本第二中学校との交流

10月28日（水）に福島県いわき市立湯本第二中学校の１年生29名が鳥海中学校に来校し、全校生徒のとの交流を行いました。

まずは、歓迎の集いとして、各校代表の挨拶や、各校の紹介、鳥海中学校ジオパーク探検隊発表等を行いました。その後体験活動として、伝統芸能「さえさえ」をグループに分かれ練習し、最後に全員で演示をしました。給食も一緒に食べました。主なメニューはきりたんぽ、地元の魚（サメ）フライ、鳥海産リンゴでした。湯本第二中学校の生徒は、きりたんぽが初めてという生徒もいましたが、みんなおいしく食べていました。半日でしたが、とても有意義なコミュニケーションの時間となりました。



グループに分かれて「さえさえ」の練習を通したｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝ



全員による「さえさえ」演示





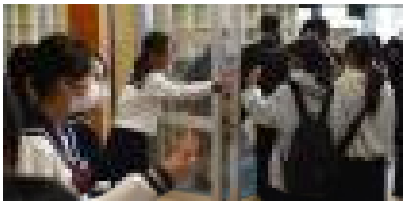
⇧記念撮影

給食⇦



お別れ⇨

感想発表⇦



１１月の主な行事予定とスクールバス下校便時刻（ＳＢ冬季運行）

日	曜	諸　行　事　等	ｽｸｰﾙﾊﾞｽ下校便	
			１便	２便
1	日	あきた教育の日		
2	月		16:10	18:00
3	火	文化の日		
4	水	全校部休日	16:10	
5	木		16:10	18:00
6	金	漢字検定	16:10	18:00
7	土			
8	日			
9	月		16:10	18:00
10	火		16:10	18:00
11	水	全校部休日	15:10	
12	木		16:10	18:00
13	金	3年生確認テスト⑥	16:10	18:00
14	土	本荘由利図工・美術の学び展 由利本荘市科学フェスティバル		
15	日	本荘由利図工・美術の学び展 鳥海チーム対抗卓球大会		
16	月		16:10	18:00
17	火	由利本荘市研究会 給食なし	11:45	
18	水	高校説明会 全校部休日	16:10	
19	木		16:10	18:00
20	金	中間ﾃｽﾄ範囲配布 ＳＣ来校日	16:10	18:00
21	土			
22	日			
23	月	勤労感謝の日		
24	火	三者面談 学習強化期間	15:10	17:30
25	水	三者面談 学習強化期間 全校部休日	15:10	
26	木	三者面談 学習強化期間	15:10	17:30
27	金	三者面談 学習強化期間	15:10	17:30
28	土			
29	日	本荘由利地区吹奏楽祭		
30	月	学習強化期間	16:10	18:00

１２月の主な行事

12月3日（木）　秋田県学習状況調査
12月5日（土）　ジオパーク発表（にかほ市）
12月7日（月）　後期中間テスト
12月9日（水）　ＰＴＡ授業参観日

１１月１日は「あきた教育の日」

秋田県では、県民一人一人が教育に関心を持ち、学校・家庭・地域・企業が連携して子どもたちを育てる機運を高めるため、11月1日を「あきた教育の日」と定めています。子どもたちの成長や学びについて考え、教育の大切さを共有する日です。本校でも、地域とともに子どもたちの成長を支える教育活動を大切にしてまいります。