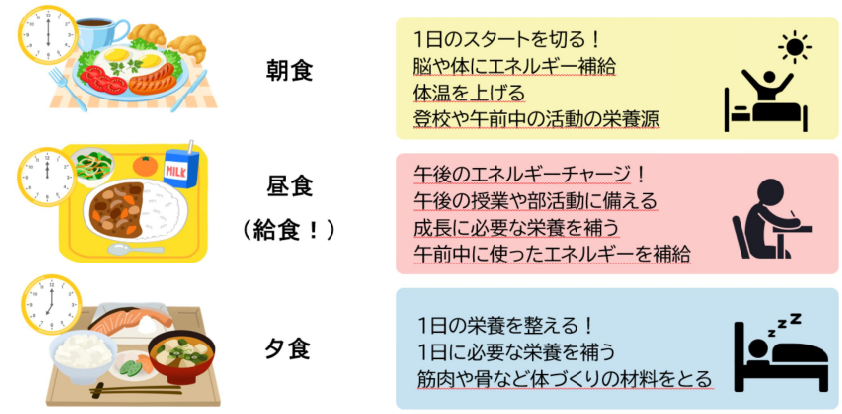
大内中だより
さつきの丘
Webページはこちら→
令和８年11月27日
第３１号

移動保健教室（食事と睡眠から考える、未来の自分）



１１月２５日（水）６校時、全校生徒を対象に「令和８年度移動保健教室」が行われました。これは、県学校保健連合会の「移動保健教室事業」を活用して行われたもので、今回は、（株）池田薬局から栄養士の佐藤 ＊＊ 様、管理栄養士の吉田 ＊＊ 様を講師にお招きし、「自分の体は、自分でプロデュース～食事と睡眠から考える、未来の自分～」という演題でご講話いただきました。

内容は、①「食事のチカラを解き明かせ！」、②「成長・健康・勉強…カギを握る「眠り」を探れ！」、③「最強の自分をプロデュースせよ！」の３つの構成でした。



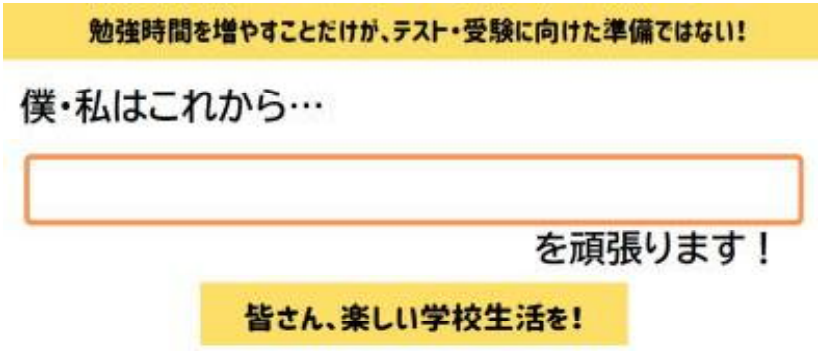
①では、朝食、昼食、夕食の役割とその中でも、朝食が学力や体力に大きく影響すること、その朝食に何を食べるかも重要なことをお話いただき、大人になる前の今から習慣化することが大切だとのことでした。

②では、睡眠不足の３つの原因（１．寝る時間が遅い、２．夜間のスマホ・テレビ・ゲームの使用、３．朝ごはんを食べない）を解消するための快眠のコツ５か条（その１「毎日同じ時間に起きる」、その２「朝日を浴びる」、その３「朝ごはんを食べる、その４「お昼はしっかり活動」、その５「ゲーム・スマホも休息」）について調査結果や科学的根拠、実例を交えながら説明してくださいました。



③では、最強の自分をプロデュースするために、今日からできそうなことは何かの問いかけをいただき、食事と睡眠について自分の努力目標を立てました。





なお、当日はゆりほんテレビ様、秋田魁新報社様に取材をしていただきました。ありがとうございました。また、（株）池田薬局様から栄養ケアに関するパンフレットいただきましたので、ご家庭に配付しております。

この保健教室を機会にご家庭でも、「最強の自分をプロデュースするための食事と睡眠」について話題にしていただき、家族ぐるみで健康な生活への取組をしていただけますとありがたいです。よろしくお願いいたします。

科学フェスティバルで科学部活躍〔2年生デジタル作品も展示〕

11月14日（土）の午前に、由利本荘市総合体育館を会場に「第20回由利本荘市科学フェスティバル」が開催されました。本校からは、科学部のブース出展と２年生のデジタル作品の展示がありました。

科学部のブースで「握るとかたまる！？ダイラタンシーの不思議」というタイトルで体験ブースを設置しました。

デジタル作品展示の様子



本校のデジタル作品をじっくりと見ている参加者

ダイラタンシーとは、デンプンと水を混ぜた液体（体積比でデンプン：水＝２：１が一般的）に強い力を加えると固体のように硬くなり、ゆっくり触ると液体のように流れる不思議な現象です。

参加者は、デンプンと水を入れたゴム風船を握りながら、その変化を体感しました。科学の不思議を楽しみながら学べる体験となり、完成した風船は持ち帰ってもらいました。





一生懸命接客をする科学部員

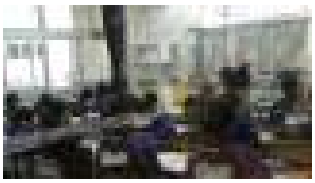
科学部活動の様子

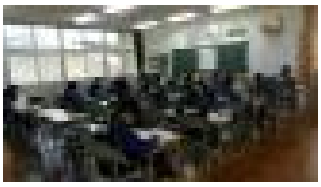
ブースは時間を追うごとに体験希望者が増え、終了１時間前には、行列が出来る盛況ぶりでした。

このイベントから１・２年生の部員のみの活動でしたが、接客態度も素晴らしく対応していました。お疲れ様でした。

朝夕学習会

11月26日（木）から12月２日（水）までの日程で、全校一斉に朝夕学習会を行っています。１・２年生は12月３日（木）実施の県学習状況調査に向けて、３年生は12月４日（金）実施の第７回確認テストに向けての取組です。当日に実力を発揮できるよう頑張ってほしいと思います。



インフルエンザ流行の予防を！

本校でも、ここ数日、インフルエンザ様症状による早退や欠席の生徒が出始めました。これから流行が広がることも心配されます。

インフルエンザ予防には、十分な睡眠、バランスのよい食事、手洗い、換気などの基本的な感染対策を続けることが大切です。学校でも換気や健康観察を行い、感染防止に努めてまいります。

また、発熱やせき、のどの痛みなどの症状がある場合は、無理をして登校せず、早めの受診と十分な休養をお願いします。インフルエンザと診断された場合は、学校保健安全法に基づき、「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」 出席停止となります。

一人一人の心がけが、自分自身だけでなく、友達や家族を守ることにつながります。流行を広げないためにも、ご家庭での健康観察と感染予防へのご協力をお願いいたします。

