



7/25~8/26の33日間 Summer Vacation



愛中2015 夏のテーマ 『自己の夢に挑む夏!!』

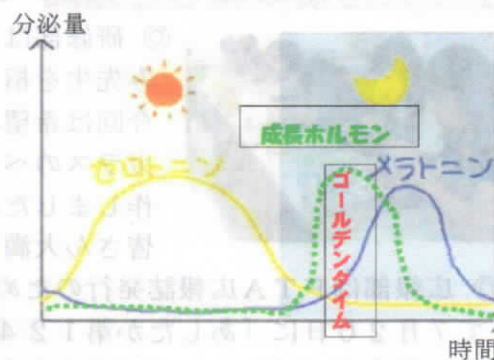
保護者の皆様には7月21日~24日までの4日間、教育相談を通して一学期の学校生活の様子や学習の成果と課題などをお知らせしました。それぞれに課題が確認でき、次につながる有意義な面談になったでしょうか。子どもたちは夏休みのしおりに「心を広げ、体を鍛え、学力を高める」夢に挑む意気込みを示しましたので、いっしょに応援していきましょう。また、しおりに夏休みを健康で安全に過ごすための約束などを示しましたので、保護者の方も目を通していただき、ご指導お願いいたします。本日の終業式で健康な生活について話した内容を紹介します。

今日は夏の生活で力をつけるために、「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣にすることの大切さを話します。これができるかできないかで2学期のスタートが大きく違いますので、皆さんもよく考えてください。3つの言葉を紹介します。1つ目はメラトニンです。「暗くなると分泌され、体温を下げて、眠りを誘う。」物質です。別名「睡眠ホルモン」とも言われます。これは、暗くなってくると分泌されるのですが、遅くまで光の中にいたり、スマホなどの光を見つめたりしているとメラトニンが分泌されにくくなります。

2つ目はセロトニンです。「朝の光を浴びると活発に分泌される。体温を上げて、体全体を活発化させる。」とあります。心に安定感や満足感をもたらし、ポジティブな思考をさせる働きがあります。これこそ、明るく元気な生活の基と考えていいですね。ぜひ、朝カーテンを開けて朝日を浴びて、次に朝ごはんをしっかりよくかんで食べるとその分泌量が増えます。

最後に成長ホルモンです。「夜10時から午前2時の間に最も多く分泌される」とあります。これは、骨や筋肉の成長を促すという役割ですので、この時間に寝ていないと育ちません。「寝る子は育つ」という言葉がありますがその通りですね。

この3つを頭に置いてグラフを見ましょう。日の出ている時間帯はセロトニンが多く分泌しています。暗くなってくると成長ホルモンがピークを迎えるゴールデンタイムがあり、その後メラトニンのピークがあります。



早寝・早起き・朝ごはん で 健康生活

そこで成長期を迎えた皆さんはこのしくみを生かすためにどうしたらよいか。それは、「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣化することです。そのことが、明るく元気に生活して、しっかりとした体をつくることに効果を発揮します。

それでは、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣化のために夏休みの課題に出したQCカードについて説明します。QCカードはマークシートを利用しています。QCカードの使い方を読みながら確認しましょう。QCカードは生活習慣チェックカードの意味です。この記録を取ることで、あなたの生活(学力・体力・気力)が向上しますので、こまめに毎日記録しましょう。

夏休み33日間、QCカードを書き続けることで皆さんがよいリズムの生活を継続したり、見直したりすることを願っています。

認知症のしくみと接し方を学ぶ

7月7日(火)あしたか地域包括支援センター、愛鷹地区社会福祉協議会の方々による認知症サポーター養成講座を1年生対象に行いました。この講座は2008年度から継続していて、今年を受講生で延べ1,000人を超え、また愛鷹地区に福祉に関心を持った若者が増えました。

講座では講話やジェスチャーゲームを通して、認知症は誰にも起こりえることや相手の立場になって考え行動すること、相手を思いやる気持ちを大切にすることを学びました。最後に受講認定証になるオレンジリングをいただき、社会の一員として役に立つことを自覚していました。



中体連大会・応援ありがとうございました

— 1・2年生は 新チームで 夏に鍛える —

7月4日から繰り広げられた中体連市内大会では各種目で熱戦が繰り広げられました。愛鷹中生はどの部も最後まであきらめずに力を発揮しました。特にサッカー部は準優勝というすばらしい成績を収めました。また、個人では男子ソフトテニス部の杉野天哉さん・鈴木裕太さんペアが6位入賞、柔道の部沼津駿東東伊豆地区大会66kg級で赤堀太一さんが5位入賞。北木義仁さんが水泳の部東部地区予選会で自由形50m、100mともに東部地区新記録を出して優勝しました。おめでとうございます。以上のチーム、選手と柔道の部女子個人の寺尾友季さんが県大会に出場します。また、吹奏楽部は7月31日に吹奏楽コンクール東部地区大会で演奏します。これまでの練習の成果を発揮して健闘することを期待します。



また、ソフトボールの部市内大会を本校で開催するにあたり、駐車場係など大会運営にご協力を戴きましたソフトボール部保護者の皆様に紙面をお借りしましてお礼申し上げます。

PTA活動の報告と連絡



◎ 研修部は6月19日(金)に造形絵画教室「飛行船」の大嶋めぐみ先生を招いて、PTA研修部による手作り講習会を開催しました。今回は希望者25名が集まり作品作りを楽しみました。講習会ではガラスのペンダントと革の猫ちゃんストラップの2種類の作品を制作しました。限られた時間の中で集中力を発揮し、その出来映えに皆さん大満足の笑顔でした。

◎ 広報部はPTA広報誌発行のため、編集会議を繰り返して7月20日に「あしたか第124号」を発行しました。学年行事をメインにして子どもたちの様子がよく分かる仕上がりになっています。部員の皆様お疲れ様でした。

◇ 7月25日(土)8:00~10:00に支部長会の企画による『学校美化活動』を行います。中学校校舎内を清掃・修繕しますので、参加のほどよろしくお願いします。

◇ 補導部では夜間、校区近隣パトロールを実施しています。夏は連続する休日と開放感から子どもが補導対象行為をすることがあります。ご家庭でルールの確認をお願いします。

◇ 本部では「家族で話そう!我が家のルール・家族のきずな・命の大切さ」の趣旨に賛同して、「楽しい子育て全国キャンペーン三行詩募集」にたくさんの方が応募することを期待しています。配布された募集案内を参考にして、「三行詩」を学校に提出してください。

