



令和2年12月14日 萩西中学校

西中だより



12月号



プロから学ぶ知っ得健康セミナー

| 講座 | 指導者 | 内容 |
|---------|-------------------|--------------------|
| 朝食について | 萩市管理栄養士 田中先生 | 朝食で、学力アップ |
| 睡眠について | 学校医（内科）綿貫先生 | 寝る子は育つ |
| アレルギー | 学校医（耳鼻科）堀先生 | アレルギーって何？ |
| 目の健康 | 学校医（眼科）相良先生 | コンタクトレンズあれこれ |
| 歯と口の健康 | 学校医（歯科）高雄先生 | ブラッシングでむし歯ナッシング |
| 心の健康 | 萩病院心理士 田村先生 | 心の理論を体験しよう |
| 健康体操 | 萩市保健師 廣本先生 | Let's エクササイズ |
| スポーツ栄養 | 萩東中学校栄養教諭 廣田先生 | 部活動で活躍するために |
| 人間関係づくり | 十種ヶ峰青少年自然の家 三賀森先生 | アドベンチャーは心の栄養(AFPY) |
| 防災 | 萩市防災危機管理課 福井先生 | 一人ひとりが取り組む防災 |

11月26日(木)に、『プロから学ぶ知っ得健康セミナー』と題し、学校安全保健委員会が開催されました。健康・安全について専門の講師を招き、自分自身の健康を保つために必要なことや安全に暮らすために気を付けることなどについて、生徒が保護者の方と一緒に学びました。講師からの講義や演習を通して、自分の生活習慣や健康課題を見つめることができました。講義演習のあと、放送により自分が受けた講座の内容を3年生が発表しました。

また、その日は給食試食会も実施し、12名の方に参加していただきました。生徒の給食準備や食べる様子も参観していただきました。

生徒の感想より（抜粋）

<防災>災害にはどのようなものがあるか。また、災害時に気をつけなければならないことなどについて改めて考えることができました。災害はいつどこで起こってもおかしくないので、危険が身に迫った時にすぐに避難できるように備えておきたいです。今日、家に帰って家族に話し災害に対する意識を高め、今自分にできることは何かを考え生活していきたいです。

<スポーツ栄養>試合前後や試合中の補食は自分でも意識していたけど、家でお腹がすいたとき、間食にお菓子を食えることが多かったので、普段の食生活も意識していきたいと思いました。平日は練習前の補食はできなかったもので、高校では取り入れていきたいです。また、競技によって食事ポイントが異なるので自分の競技にあった食事を心がけていきたいです。

<人間関係づくり>この講座ではたくさんの人と関わりました。特に選択ゲームでは、みんなで協力して答えを見つけながら進んでいきました。このことを生かして学校生活や日常生活で人間関係を大切にしていきたいです。そして、友達同士認め合い、楽しく学校生活を送りたいです。

給食試食会アンケートより

- ・ハモのソースカツがとてもおいしかったです。サラダとみそ汁もバランスよく、様々な食材を食べられるのでよいと思います。
- ・具だくさんの味噌汁、高野豆腐が入っていてとてもいいなと思いました。
- ・夏みかんの入った和え物は懐かしい味でした。
- ・しっかりかんで食べるメニューが立てられていて大変良いと思います。毎日給食がとても楽しみで学校に通っています。



PTA 文化講演会

11月14日(土)は、PTA 教養文化部のご心配で、坂本昌穂先生をお招きして講演会が行われました。元周南市教育長の坂本先生は、南陽工業高校時代に野球部監督として津田恒美投手を擁して甲子園でご活躍されました。講演では、監督時代の生徒との体験談など、貴重なお話を聞かせていただくことができました。

<保護者アンケートより(抜粋)>

- ・とてもいいお話を聞かせていただきありがとうございました。心に響く内容で涙が出ました。
- ・中村健二さんのお話、津田恒美さんのお話などスポーツニュースでは見聞きできないようなお話をたくさん聞くことができとても感動しました。
- ・様々な生徒を育ててこられたからこそその経験に基づくお話で、高校生の気質を細やかに観察されていたのがよかった。いい子、優しい子、優秀な子だけでなく苦しんだ子、日のあたらなかった子にも生きる未来があることが伝わってきた。
- ・ゆっくりと温かみのある話し方と、多くの経験に裏づけられたエピソードの数々に感動しました。
- ・感性を磨くためには本物にふれることが大事とのことで様々な体験が人生の中で大切だと感じた。



生徒会役員選挙

20日(金)は、生徒会役員選挙が行われました。今年度は、事前にビデオ撮影した映像を各教室で視聴する演説会となりましたが、学校をよりよくしたいという熱い思いをもった立候補者が堂々と演説を行いました。

山口県駅伝大会 男子9位 女子18位

11月22日(日)に開催された「山口県中学校駅伝大会」に男女とも出場しました。結果は男子が惜しくも入賞を逃し9位。女子も粘り強く走り18位という結果でした。早朝から放課後遅くまで練習を積み重ね、学校の代表として頑張ってくれました。3年生が少ない中での健闘であり、来年以降の飛躍が期待できます。

受賞おめでとう!

☆ 第17回田島直人記念陸上競技大会

- ・ 男子4×100mR 2位

☆ 萩阿武科学作品審査会

- ・ 自然の部 特選
- ・ 創造の部 入選

ひとけんぐ
人賢恵ありと雖も
おののいちに
各々一二の才能なきはなし
そしつう たいせい
湊合して大成する時は
必ず全備する所あらん
ぜんび

十二月の朗唱
(二年一組が考えました)