

港中だより

伊勢市立港中学校 No.21

R2. 12. 10

校長 金森 晃生

3年生食教育



8日（火）2限目、3年生を対象に食育の授業を行いました。

まず、ワークシートを使って、自分の一日の食生活を振り返りました。昨日の食生活をワークシートに書き出し、自分自身の食生活の良い点や悪い点、改善点などを考えました。普段の食生活での栄養バランスの偏りに気づいた人や、睡眠時間の少なさに気づく人などがいました。（中学生に必要とされる睡眠時間は約8時間とのことでした。）

次に、「受験期の食生活について」と題し、栄養職員の大山先生を講師にお招きし、受験期の食生活で大切なことをスライドでわかりやすく教えていただきました。朝ごはんは、睡眠で冷えたからだを温める大切な役割があることや、あめやチョコレートなどの糖分は脳の緊急エネルギー補給となること、たんぱく質やビタミンは免疫力を高めたりストレスに対する抵抗力や免疫力を高めたりすることなどを学習しました。いざという時、普段通りの実力を発揮するためには、やはり、日ごろから規則正しい生活習慣を身につけることが大切ということでした。また、よく噛んで食べることは、あごの筋肉が動いて刺激され、脳の活動が活発になるそうです。早寝・早起き・朝ごはんの実践を！そして、食事時間はストレス解消のチャンスでもあるそうです。リラックスした食事で、心と体の栄養補給をしましょう。

授業後のふりかえりではこれからの食生活について目標を考えました。感想には、「自分の生活習慣を見直すいい機会になった。」「よく朝ごはんは食べた方がいいと聞くけど、理由がわからなかったけど、今日、その理由がわかってよかった。」「朝食は一日を元気に過ごすために体温や栄養の面で大切だとわかり、これからも必ず食べようと思った。」「カルシウムはイライラを解消したりすると知ったので、ストレス解消して勉強に集中するように補給していこうと思った。」など、たくさんの気づきがあったようです。この気づきをこれからの生活に活かしていきましょう。

薬物乱用防止教室



7日（月）1限目、2年生を対象に「薬物乱用防止教室」を行いました。

三重県警から2名の方がいらっしゃり、たくさんの危険薬物の種類や、副作用や依存性などを、映像を交えてわかりやすく説明していただきました。覚醒剤や大麻などはテレビの報道の中でのごとだと思っていた人も多いかと思いますが、三重県でも多くの検挙者がいること、その中でも未成年の中学生・高校生がいることを知り、身近に迫りくる恐怖を感じました。薬物を使用してしまうと身体・精神の両方に異常をきたします。脳が委縮し、正常な判断ができなくなるそうです。ということは、今私たちが行っている日常生活がまともに行うことができなくなり、命を落とすことになりかねません。一時的な幸福感や快楽だけを求めて、「一度くらいなら。」と軽い考えで使用してしまうと、その後の人生全てを棒に振らなくてははいけません。どんな誘惑にも負けず、絶対に断る強い気持ちを持つことが大切です。2年生の感想に「薬を使わなくても、楽しいことはたくさんある。」とありました。本当にその通りです。正しいことを判断できる力を身につけてほしいと思います。

再生資源回収

28日土曜日に、天気は晴れでしたが、冷たい風が吹く中、再生資源回収を行いました。感染症予防対策を行い、試合に参加した生徒等を除き生徒はほぼ全員。保護者、地域の方々は合わせて約80人の参加を得ました。回収量は以下のように、昨年度よりかなり多くの量を回収することができました。ただ、それぞれの回収物の単価がずいぶん安くなっており、金額は昨年度より少なくなりました。各ご家庭、地域のみなさまのご協力に感謝いたします。また、当日参加いただきました保護者にみなさま、生徒のみなさんお疲れさまでした、ありがとうございました。収益金は、今後の生徒の教育活動に有意義に使っていきます。（各昨年度比）

段ボール 149% 新聞 104% 雑誌 79% アルミ缶 108% 合計量 108%

金額 115,340円 (73.1%)

～ 港中活躍しています～

◎青少年読書感想文コンクール

伊勢度会地区審査 最優秀 森 祐月

優良 藤原 芯樹

山口 彰太

三重県審査 優良 森 祐月

◎歯・口に関する図画・ポスター

入選 森 瑤夏

◎防火・防災ポスター

秀作 中北聖乃 前川 鈴

◎人権ポスター

奨励賞 森 柚奈 高木咲彩

◎MOTTAINAIポスター

教育長賞 本村優奈



～保護者のみなさまへ～

日頃は本校の教育活動にご理解、ご協力をいただき、また各ご家庭で検温、マスクの着用等、感染症予防対策につきましても引き続きご協力をいただいておりますこと感謝申し上げます。

先日は個別懇談会にご出席いただきありがとうございました。お子様の様子を通して、学校とご家庭との情報共有ができ、有意義な時間となりました。これからも、ご家庭とより一層連携し、子どもたちを支援していけるようにしていきます。何かありましたら、遠慮なく学校までご連絡ください。よろしくお願いいたします。

□■□■ お知らせ □■□■

冬休み前授業日 12月25日（金）5限 給食あり

冬休み明け授業日 1月6日（水）5限 給食あり

※冬休み期間 12月26日（土）～1月5日（火） 11日間