

保健主事から

毎日元気に学び活動するために

保健指導主事 平塚 晃弥

1 学期、体調不良で保健室に来室した生徒の朝食摂取状況で多かったのは、食べては来たが、1 品か 2 品（例えばパンだけ、ヨーグルトだけ、など）といった状況でした。栄養のバランスがとれた朝食を食べてきている生徒もいますが、何も食べていない、または朝から水も飲んでいないという生徒もいます。

脳に焦点を当てて、朝食の重要性を考えてみましょう。学び考えるために脳は、ブドウ糖（朝食に最適なブドウ糖はご飯）を唯一のエネルギー源にしています。不思議なことに、寝ている時も起きている時も脳のブドウ糖消費量は同じで、1 時間あたり 5g を消費します。夕食でとったブドウ糖は肝臓で蓄えられますが、その量には限界があり、60g しか蓄えられません。60/5 = 12 時間ということになり、たった一晩で脳のエネルギーは不足してしまいます。そのため朝食でエネルギーを補給する必要性が生じてくるのです。そしてより効果的にエネルギー源を作り出していくには、バランスのとれた栄養も必要です。毎日元気に学び活動していくためにも、バランスのとれた朝食を食べましょう。

家庭教育学級視察研修—益子の陶芸と真岡木綿—

教頭 青柳 平人

1926 年、「ゴッホになる」ことを目指していた棟方志功は、版画家川上澄生の『初夏の風』を見た感激で、版画家になることを決意し、『貴女行路』のなかで「先を行く人じゃまず—の文字を彫り込み自分の意思を明確にしました。益子陶芸美術館の『赤絵机上文具』の説明文には以上のようなことが書いてありました。

『赤絵・』は川上澄生の希望により濱田庄司が作成した四角い硯や蓋・水差し等の文具一式です。日用食器だけでない益子焼きの遊び心や、志功のエピソードに触れ想像を豊かにすることができました。

真岡木綿の繁栄は江戸時代にさかのぼります。あの赤穂浪士が着た羽織も真岡木綿だったそうです。真岡木綿会館では、糸車による糸軸と機織りの実演を見学後、隣接する明治の豪商岡部久四郎の邸宅「金鈴荘」を訪ねました。6 年前の震災のため半解体修理を行い、目立たぬように施した耐震工事跡に、過去と今そして未来につながる時間の流れに気づきました。



『赤絵机上文具』

性教育講話

3年1組 吉原 大貴

僕は今回の話を聞いて、「命の重さ・大切さ」について知りました。人の命の重さを知らずに望まない妊娠をしたりして中絶をすると、赤ちゃんの命をうばってしまうので、そのような悲しい事にならないように、命の重さ、大切さをしっかり考えたいと思います。そして改めて、命がけで産んでくれた親に感謝したいと思いました。



ました。その提案は検討ということになりました。これからさらに住みよい街になってほしいと思います。

情報モラル講座

1年1組 藤沢 咲乃

講話を聞くまで、怖い思いや危険な思いをする事がなく、私にとって携帯は便利な物としか考えていませんでした。トラブルの実例を見て、文字を受け取る側の取り方によって本当に伝えたいことが伝わらなくなる言葉の怖さを知りました。携帯は通話、メールができる便利な物ですが、使い方を間違えてしまうと自分や友人を傷つける凶器になるので、よく考えてルールを守り、これからも上手に使っていきなさいと思いました。



顔が見えないからこそ
相手の気持ちを考えよう！

若杉っ子を育てる会

2年2組 斎藤 優汰

若杉っ子を育てる会で、僕は和泉地区代表となりました。野口地区、七里地区、山久保地区の生徒会長さんの他、地域の方々とも話し合うことができました。話し合いでは、昨年度と同じ提案をしていました。例えば、橋の修復のように、大きい物を直すためには多くのお金が必要になるので、考える必要があるからです。僕の和泉地区は電灯の設置や、猿がよく出没するので猿注意の看板の設置を提案し

夏の総体・コンクールに向けて!



男子バスケットボール部 3年2組 荒井 陽斗

僕達男子バスケットボール部は、8人という少人数で日々活動しています。4月から、地区大会で優勝し、県大会に出場することを目標にやってきました。そのためには、今市中という大きな壁があり、乗り越えるにはとても大変です。春季大会では、前半はリードしましたが、後半は動きがにぶりリズムをくずして負けてしまったので、集中力を持続しチームみんなですべて勝ちたいと思います。

女子バスケットボール部 3年1組 湯澤 舞香

私達女子バスケットボール部は、春季大会でくやしい思いをしたので地区総体では、必ず2位以上になって県大会に出場したいと思います。そのためには、まず宿敵大沢中に勝ち、予選で1位通過をしなければいけません。春季大会では、前半リードしていながら、後半相手のスピードに負けてしまい敗れてしまったので、集中力の持続と全員バスケで最後までスピードが落ちないように頑張りたいと思います。

サッカー部 3年2組 狐塚 拓

僕達、サッカー部は総体に向けて、最後の追い込みを凶っている所です。打倒今市中を目標に、チーム全員が、攻撃と守備を両立して出来るように練習しています。この二つのことを全員が意識すれば、今市中とも十分いい戦いができると思います。そして、地区大会を一位で通過して、県大会出場の夢を果たします。

卓球部 3年2組 高松 莉奈

最後となる総合体育大会では団体戦、ダブルス、シングルのすべての種目で優勝を目指し、県大会に出場したいと思います。特に団体戦では新人、春の大会で倒せなかった大沢中を倒し、優勝旗を取りにいきたいです。3年間の練習の成果を発揮し、悔いの残らない試合ができるよう、がんばりたいと思います。

男子ソフトテニス部 3年2組 山本 翔

僕達は、春の大会で個人では県大会に1ペアいけましたが、団体ではいけませんでした。夏の総体では、個人、団体ともに県大会に出場できるように、今までの部活で練習した成果を出して頑張りたいです。また今まで応援してくださった先輩や先生方、両親や仲間たちに感謝の気持ちを持ち、悔いの残らない試合をしたいと思います。

女子ソフトテニス部 3年2組 山本 留未

女子ソフトテニス部は、団体で県大会出場を目標として練習してきました。総体では、練習の成果を存分に発揮したいと思います。また、3年生にとっては最後の大会となるので、顧問の先生方や送迎をしてくれた家族などの人々に感謝し、どのような結果であっても「やり切った。」と笑顔で言えるようプレイしたいと思います。

剣道部 3年2組 大藤 陽香

地区総合体育大会にむけての目標は、優勝することです。そして県大会で自分の最高記録を出すことです。学校での部活ができず練習不足ですが、休日に他校との合同練習や道場での練習に取り組み、頑張っています。

最後の夏の大会を悔いなく終わるために自分の最大限の力を発揮し、今までお世話になった先生方や両親に恩返しするためにも最後まで精一杯やりたいです。

バレーボール部 3年2組 丸橋 美友

私達バレーボール部は、県大会出場を目標として今まで全力で練習に取り組んできました。日光地区で優勝するためには、今市中に勝たなければいけません。今市中に勝つためには、チーム一丸となって声を切らさずプレーする必要があります。そして、自分達のミスも少なくしなければいけません。私達3年生は、最後の大会です。勝利に向けて一球一球大切にプレーし、悔いの残らない大会にしたいです。

野球部 3年2組 佐藤 峻

最後の総合体育大会に向けてがんばりたいことが二つあります。一つ目は全力で最後まであきらめないことです。前回の大会では、全力を出す前に負けてしまったので、がんばりたいです。二つ目は、今まで支えてくれた人々に恩返しをすることです。ベストな姿を大会で見せられるようチーム一丸となって試合に臨みたいですね。

吹奏楽部 3年2組 見目 千聖

私達吹奏楽部は、吹奏楽コンクール県代表”金賞”を目指しています。4月から、1年生が8名入部し、計22名で活動しています。ロングトーンやスタカートなどの奏法練習、ハーモニーやバランスを合わせる基礎的な練習にも力を入れてきました。コンクールまで日数は残り少ないですが、よりまとまりのある演奏をして、精一杯表現したいと思います。

◇JRC目標 「気づき 考え 実行する」

◇うちの子・よその子・栃木の子

みんなで育てて明るい未来～栃木の子どもをみんなで育てよう運動～



性教育講話

3年1組 吉原大貴

僕は今回の話を聞いて、「命の重さ・大切さ」について知りました。人の命の重さを知らずに望まない妊娠をしたりして中絶をすると、赤ちゃんの命をうばってしまうので、そのような悲しい事にならないように、命の重さ、大切さをしっかり考えたいと思います。そして改めて、命がけで産んでくれた親に感謝したいと思いました。

情報モラル講座

1年1組 藤沢 咲乃

講話を聞くまで、怖い思いや危険な思いをする事がなく私にとって携帯は便利な物としか考えていませんでした。トラブルの実例を見て、文字を受け取る側の取り方によって本当に伝えたいことが伝わらなくなる言葉の怖さを知りました。携帯は通話、メールができる便利な物ですが、使い方を間違えてしまうと自分や友人を傷つける凶器になるので、よく考えてルールを守り、これからも上手に使っていききたいと思います。

若杉っ子を育てる会

2年2組 斎藤優汰

若杉っ子を育てる会で、僕は和泉地区代表となりました。野口地区、七里地区、山久保地区の生徒会長さんの他、地域の方々とも話し合うことができました。話し合いでは、昨年度と同じ提案をしていました。例えば、橋の修復のように、大きい物を直すためには多くのお金が必要になるので、考える必要があるからです。僕の和泉地区は電灯の設置や、猿がよく出没するので猿注意の看板の設置を提案しました。その提案は検討ということになりました。これからさらに住みよい街になってほしいと思います。

吹奏楽部

3年2組 見目 千聖

私たち吹奏楽部は、「吹奏楽コンクール県代表」金賞を目指しています。4月から、1年生が8名入部し、計22名で活動しています。ロングトーンやスタカートなどの奏法練習、ハーモニーやバランスを合わせる基礎的な練習にも力を入れてきました。コンクールまで日数は残り少ないですが、よりまとまりのある演奏をして、精一杯表現したいと思います。