

# ALL for ALL, ONE for ONE

令和6年7月19日発行 第5号

まだ7月なのに各所で最高気温を更新したり、海外では高温や異常気象で命を落とす人がいたり、厳しい夏がやってきました。夏休みに入っても各自でしっかりと健康管理をして生活しましょう。また、**中学2年生のみなさんは、自分のことだけでなく周りの人にも気を配り、家族や友人と楽しい思い出をつくれるといいですね。**

## 将来設計は体作りから

みなさんは自分の体作りにどれくらい興味をもっていますか。夏場は特に食事のバランスがくずれがちですよね。夏バテをしてあまり食べられないことや、アイスなどの冷たい物ばかり食べてしまうこともあるかもしれません。それが習慣化してしまわないように気をつけましょう。

7月4日(木)に行われた「食の指導」では、給食センターの久野先生からカルシウムを取ることの大切さについて教えていただきました。**将来の仕事や生活を設計すると同時に、一生付き合う自分の体を大切に育てていく気持ちを持ちたいもの**です。

### 「<sup>からだ</sup>體」づくりクイズ

- ①日光を浴びることでカルシウムの吸収を助ける(ビタミンC or ビタミンD)が合成される。
- ②骨は寝ている間に作られるので(10時 or 12時)には寝るようにしよう。
- ③運動は骨づくりに(不要 or 大切)です。ただし競技のための食事制限には注意を。
- ④成長期の男子のカルシウム目標摂取量は1日(500mg or 1000mg)です。
- ⑤加工食品に含まれるリン酸はカルシウム(の吸収を阻害する or を尿として排出してしまう)。
- ⑥骨量は(一生増やすことができる or 20歳くらいまでしか増やせない)。

### 〈解答〉

- ①ビタミンD ②10時 ③大切 ④1000mg(※女子は800mg)
  - ⑤の吸収を阻害する(砂糖・塩はカルシウムを排出してしまう) ⑥20歳くらいまでしか増やせない
- 今、骨量を増やすことが将来の骨粗鬆症予防になり、健康寿命を伸ばすことにつながります。

## 9月の主な行事予定

2	月	始業式(11:10頃S T終了) 自転車点検	17	火	①～④月曜時間割
3	火	課題テスト①国②社③数④理⑤英⑥学	20	金	午前野外活動事前指導 給食なし下校
5	木	学校公開日 ⑤野外活動説明会	22日(日)～24日(火) 野外活動		
9	月	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">B</span> ⑥委員会	25	水	2年代休
11	水	①～④月曜時間割 ⑤⑥後期生徒会役員選挙	26	木	2年代休 テスト週間 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">B</span> 開始
16	月	敬老の日			

保護者の皆様へ 9月5日(木)に野外活動説明会を行います。詳細につきましては7/12に配付した案内をご確認下さい。暑さ厳しい夏になりました。保護者の皆様もご自愛下さい。

### 8月19日(月)出校日

- ①全校集会・表彰
  - ②学活
- (10:25頃下校)

### 持ち物

- 上靴、水筒、筆記用具
- (本、タブレット)
- 国作品応募2点以上
- 体水泳レポート
- 若あゆ作品応募用紙
- 絵日記

## みんなの短歌コーナー

場面が目浮かぶような作品がたくさんありました。書いた人を知るが故、より素敵だなと思いました。

なんだあれ近づこうとして近づけない 立ち入り禁止すごい気になる O・R

名古屋にて初めて登る未来タワー 十年前見たバスターミナル Y・H

あの髪はどんな手入れをしているのか どうしてちらつとみちゃうんだ? T・R

あの夏のあこがれのあおとこの夏のあのあおと違う この意志の青 M・K

向夏の候空を見ながら考える 自他の変化と変わらぬ時間 A・E

夏の海 金赤染まるさざなみに心洗われ踏み出す一歩 I・Y

拝啓未来の自分へ あなたの幸せのため頑張っています Y・A

ほのぼのと闇夜にうかがひ宵ほたる ゆらめくひかり纏う君 H・K

広い空堂々と浮かぶ入道雲 ふと風が吹きチリンと風鈴 J・R

梅雨の日に溢れる傘の雨雫 きつと待つてる快晴の空 T・F

キラキラと瞬く星空 一人だけ ここは私のためにある世界 S・S

瞳の奥 朱色の夕日に気をとられ 呼ばれる声に気づかないまま I・M

偉大なる地球で生まれたこの命 悔いのないよう突き進む H・T



1学期の期末テスト、いくつかの教科でこれまでより平均点が高くなりました。向上心をもって学習に力を入れ始める人が増えたことを嬉しく感じました。一方で、タブレット端末の使い方を注意される人や、クラスメイトへの配慮に欠ける言動で指導される場面もありましたね。身に覚えがある人たちは、自分の行いや発言を客観的に見る力を付けていきましょう。

面倒くさいという理由で、自分で考えずにすぐ人に聞く習慣が身に付いている人もいます。調べたら何でもすぐ答えてくれる機器は便利です。しかし周りの人にもそういう機器のように頼ってしまうのは、中学2年生としては残念ですね。身体的に大人へと成長する今、精神的にも「自律」と「自立」をしていけるように過ごしてくれたら、みなさんの良さはもっと生かされると思います。

素直で思いっきりの良いみなさんと2学期も楽しく過ごしていきたいので、病気やけがに気をつけて夏休みの生活を送ってください。