

西中学校だより



10月号



令和6年9月30日発行

「本当に9月なのか!？」と思う暑い日が続いていましたが、朝夕の気温が下がりだし、寝るときにエアコンのお世話にならずに済むようになるなど、10月が近づくとつれてほんの少しだけ暑さが落ち着いてきました。「暑さ寒さも彼岸まで」。昔の人はよく言ったものだと感じます。さっと刷毛で刷いたような雲が見られ、日の出も少し遅くなってきて、少しずつ秋が来ているのを感じます。

さて、10月5日の体育大会に向けて、生徒は練習に取り組んでいます。体育の授業だけでなく、学活なども使ってリレーや大縄跳びにと汗を流し、放課後の係会議では自分たちが受け持つ仕事の手順などを確認していました。応援も仕上げの段階に入るにつれて、これまで以上に熱が入ってきました。この暑さの中での活動なので体調面での心配は尽きません。こまめな水分補給と休息はもちろん、毎度言っている「朝ご飯を食べる」「しっかり睡眠をとる」等、体調の管理をしっかりとして本番を迎えましょう。

また、9月25日に生徒会役員の立会演説会と選挙が行われ、新役員が選出されました。今回も定数4に対して5名が立候補し、昨年度に続いて選挙となりました。最近では、なかなか立候補する生徒がいなかったり、競争を避けるために無投票当選になったりすることも多いと聞きます。そんな中で「より良い学校生活を送ることができるために」積極的に手を挙げた候補者の皆さんの気持ちや行動はとても尊いものです。昨年度の9月の学校だよりで、「生徒会がみんなのために活動するのに必要不可欠なのは、『全校生徒による応援と協力』であり、役員が『みんなのために』と企画・実行していく後押しをする原動力になる。投票したら終わりではなく、サポートする意識を持って、みんなで居心地のいい学校を創る意識をもってほしい」と書きました。物事には「不易と流行」があります。これまで先輩方が培ってきた西中の良い所は何か、守って行くことは何かを考える。そして新たな取り組みを考え、実行し、学校生活を発展させていって欲しいと思います。



凡事徹底という言葉があります。小さなことでも手を抜かず、完璧にこなすことを意味します。カー用品を扱うイエローハットの創業者が、会社の経営理念として提唱して広まっていきました。体育大会、生徒会などの行事や自分が関心のある事だけでなく、授業中の課題や清掃等々、日々の活動にしっかり取り組む。やるべきことをしっかりと行う。日々の小さな積み重ねが自分を成長させる大きな力となります。そんな姿を見て、応援してくれる人、行動しようとする人の輪も広がっていきます。一生懸命やることは、格好いいし、それを称え、共に伸びようとする人もまた格好いいのです。良い刺激を与えあえる集団になってくことを望んでいます。

最後になりましたが、9月14日(土)にPTA環境委員の方々と、生徒、職員が参加して体育大会に向けてグラウンドの整備(草抜き)を行いました。暑さを考慮して9時開始にしたのですが、グングン気温が高くなる厳しい暑さの中にもかかわらず大勢の皆さんに草抜き作業をしていただきました。ありがとうございました。



全校集会

○9月18日(水)の全校集会で、河内長野市立給食センターの栄養教諭から「朝ごはんの大切さ」についてお話がありました。

1. 朝食をとると良いこと3つ

①朝ご飯を食べている人は体力テストの結果がよい

②朝ご飯を食べている人は学力テストの結果がよい

③朝ご飯を食べると太りにくい

朝ご飯を抜くと筋肉からエネルギーを得ようとしたり、エネルギーを脂肪として貯めようとする

2. 三つのスイッチが入る。

三つのスイッチのうち一つは、体のスイッチ。朝起きてから朝食をとると体温が上がり始め、動く準備をする。二つめは、頭のスイッチで脳が働き始め、考えるモードにする。三つ目はお腹のスイッチで腸が動き出す。前の日に食べた食物のカスをだすよう腸が動き出す。腸環境がよくなり美容にも良い。体内時計もリセットされる。これまで体内時計は陽の光を浴びることで体内時計がリセットされるとされていたが、これに加えて、朝ご飯を食べることで体内時計が調整されることが分かってきた。

では、どんな朝食にすると良いか?体のスイッチのためには成分表の色分けでいうと赤色のたんぱく質をとるとよい。肉、魚、卵や大豆製品など。頭のスイッチのためには色分けでいうと黄色の炭水化物をとるとよい。パン、ごはんや麺類がそれ。お腹のスイッチのためには、色分けでいうと緑色の果物や野菜。

3. マイ朝ご飯を考えよう。

まずは、一品から始める。まったく食べないよりは一品でもとるほうがよい。家にある牛乳やヨーグルト、おにぎりなどから始めてみる。一品は食べているという人はもう一品足してみる。納豆や目玉焼きなど。最終的には成分表の色分けの赤黄緑のバランスのとれた朝食をめざす。後片付けもしよう。

毎日朝から買い物に行って朝食を作る、調達するというのは大変だから、家にあるものでいい。前の日のコンビニでの買い物のついでに調達しておくのもいい。朝時間がなくて食べられていないという人は、前の晩に朝食を食卓に用意しておいて、何時に起きたら食べる時間があるか考えて起きるようにする。朝に胸やけして朝食が取れない人は夜食を控えめにするなどなど。

バランスのとれた朝食をとると、多くの水分を摂取することになり、熱中症の予防にもなる。



○栄養教室後には、生徒会は修学旅行の時の平和宣言を再現。専門委員会から前期の活動の振り返りが発表されました。三年生の学級委員からは「みんなのために学年集会に力を入れて取り組んだ。人前で話すことにも慣れて自分の成長にもつながった。」などありました。その後、団ごとに分かれて応援リーダーが中心となって声出しなど応援練習を行いました。とても暑い体育館の中でしたが、暑さに負けず取り組みました。



全国学力学習状況調査の結果分析について

4月18日に行われた3年生対象の調査分析の概要と今後の取り組みについてまとめました。詳しくは学校HPメニュー全国学力調査に掲載します。

	国語	数学	学習状況
成果	「資料を用いて、自分の考えが分かりやすく伝わるように話すことができる」 「表現の技法について理解している」	「簡単な場合について確率を求めることができる」 「等式を目的に応じて変形することができる」	「人が困っている時進んで助けますか」 「いじめはどんな理由があってもいけない事だと思いますか」
課題	「話合いや話題の展開を捉えて、他者の発言と結び付けて自分の考えをまとめる」 「目的に応じて必要な情報に着目して要約できる」	「複数の集団のデータの分布から四分位範囲を比較することができる」	「学校に行くのは楽しいと思えますか」 「友達関係に満足していますか」

学校が重点的に取り組んでいくこと

【基本的な生活習慣の確立】

○朝食をとること、早寝早起きなどの基本的な生活習慣と身につけさせることができるよう家庭や地域と協力して教育活動を行います。

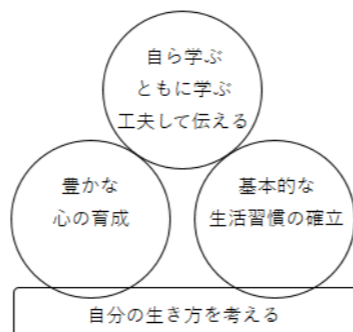
【豊かな心の育成】

○学校が楽しい、自分の良さを感じることができる、友達との関係に満足することができるなど学校生活を前向きに楽しく過ごし、自分自身に自信が持てるよう学校行事での体験活動や教科指導での協働的な学びを通じて豊かな心を育てます。

【よりよく生きるための資質能力の育成】

○個別最適な学びと協働的な学びを一体的にすすめられるよう自主学習や学習計画書の課題を設定するとともに、授業では、ペアや班で対話し、考えを広め、深める、まとめる。表現を工夫して説明する、発表する活動を行います。

○総合的な学習の時間を要にして、自ら課題を見つけ、各教科等で学んだことや日常生活の経験を結び付けて解決方法を考え、実践する。こうして日常課題を解決する経験を積み重ねられるようにします。



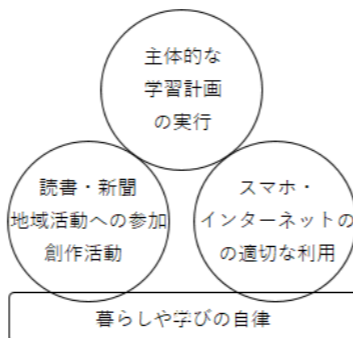
生徒の皆さんに取り組んでほしいこと

【暮らしや学びの自律】

○自らの学びを主体的にとらえて、どのようにして自分自身の学力を高めていくことができるかを考える。その中で、自分の課題や長所を明らかにし、どのように伸ばすか方法を考え、自分にあった方法を選択し、実践し、修正しながら学習活動をすすめてみましょう。

○家や図書館にある本や新聞を読む。公民館や地域の催しに参加する。自分の興味関心に合わせて調べ学習を行い、学びを深める。書や絵画など創作活動に取り組んだりしましょう。

○スマホやインターネットを娯楽に利用する際に、基本的な生活習慣を崩さないように気を付ける。動画視聴やSNSに没頭しすぎることがないようにしましょう。



令和6年		10月行事予定表				給食			
日	曜日	時間	行事	部活動	清掃	備考	1年	2年	3年
1	火	45×6	体育大会予行(3~6限)	X					
2	水		予行予備日 応援練習+全体リレー練習			3B家⑧			
3	木	50×5		X					
4	金	45×6	体育大会準備(午後)			3A家⑧ SC			
5	土		体育大会 クラブ写真予備日	X		順延時は10/8の時間割			
6	日								
7	月	50×5+30	全校集会(認証式)			1A総音⑤			
8	火		体育大会予備日						
9	水		振替休日						
10	木		テスト1週間前 1年郷土歴史学習(6限)	X	X				
11	金		3年実力テスト 1年郷土歴史学習(1限)	X	X	3A技⑧ 昼連絡 6限後一斉下校 SC			
12	土								
13	日								
14	月		祝日 スポーツの日						
15	火	45×6	専門委員会(後期) 秋の交通安全指導 1	X	X	西中ゼミ			
16	水		市公立高校説明会 秋の交通安全指導	X	X	3B技⑧ 西中ゼミ			
17	木		中間テスト	X			X	X	X
18	金		中間テスト(3限総) 2年生職場体験の事前電話			15:15終了 15:30下校	X	X	X
19	土								
20	日		(小)運動会						
21	月		進路説明会(15:00~ラーニング) (小)運動会振代休日			1A総美⑤	X	X	X
22	火	50×6	(小)運動会予備日	X					
23	水	45×4				3B家⑨ 一斉下校 尿検査 1A美術研究授業	X	X	X
24	木			X		秋季尿検査 1年観心寺(2限~)	X		
25	金					3A家⑨ SC			
26	土								
27	日								
28	月		午前 校区支援学級交流会(関スポ) 道徳講演会(6限)			1A総音⑥			
29	火	45×6				放課後 シート敷き			
30	水		合唱コンクール(午後) 準備1限(2年)リハーサル(午前各学年1時間ずつ)	X	X	3B技⑨			
31	木	50×5		X					