

1学年だより

創

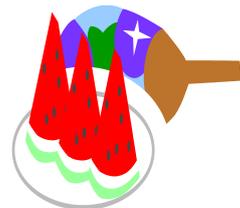
自分をつくる
仲間をつくる
未来をつくる

令和元年7月19日
第10号
仙台市立宮城野中学校

充実したすばらしい夏休みを！



- ★ いよいよ明日から夏休みになります。8月20日までの32日間
- ★ です。中学生として過ごす初めての夏休み。これまでとは違った
- ★ 過ごし方になるでしょう。部活動、友達との交流、家族と過ごす
- ★ ひととき……。心身ともに成長できる夏でありますように！



ピカピカの1年生として入学してから早4ヶ月。生徒たちは、心も体も成長し、少しずつ中学生としての生活が板に付いてきたように思います。仙台市中総体、合唱コンクールへの取組などを通じて、一つの目標に向かって燃えることの大切さや、充実感を実感することができたのではないかと思います。

一方で、中学生になってのさまざまな悩みやストレスもあったのではないのでしょうか。楽しく学校生活が送れない、というのは一番大きな問題ですから、何かありましたら気兼ねなく「教育相談」でご相談ください。

夏休みは、1年生にとってとても大切な成長期です。小学生の雰囲気抜け、体格的にもひと回り大きくなります。

精神的な成長に伴って、さまざまな問題も出てくる時期ですが、そのことをマイナスととらえず、むしろそのことを成長のきっかけととらえていきたいと考えています。何か心配なことがありましたら、

夏休み中でも学校にぜひご連絡ください。また、夏休みは学力向上・補充の良い機会です。中間考査結果や「仙台市標準学力検査の結果」

（教育相談で配付）を参考に、お子様と一緒に振り返っていただき、

苦手な教科や身に付いていない学習内容を確認してください。特に英語や数学は「小さなつまずき」のうちに補充するように努力させてください。

20日からの長い夏休み、けがや病気に気をつけて楽しく有意義に過ごせるように願っています。夏休み明け、たくましくなった

1年生と元気な笑顔で会えることを楽しみにしています！



お知らせ

◎夏休みにはすべての学用品を家庭に持ち帰りました。この機会に、持ち物の記名を確認してください。また、整理整頓もさせてください。

◎学割の申請は余裕をもってお願いします。使用する前日や当日に申請していただいても、即時発行できませんので、ご了解ください。

◎「住所の変更」や「緊急連絡先の変更」は、すみやかにお知らせください。まずは、担任に電話やメモでお知らせください。手続きが必要な場合は書類をお渡します。

始業日 8月21日(水)

集会・学活・48・58の授業（4時間授業）
（給食なし）です。

- ① 上靴（休み中、きれいに洗ってください）
- ② 夏休みの生活記録ノート
- ③ 夏休みの課題（各教科ごとに連絡済み）
- ④ 白衣（給食当番だった人）

- ① まだひまだと
ボヤかない。
- ② いにち早起き
をする。
- ③ かるまで根気
強く学習する。
- ④ ズムのある
規則正しい
生活をする。



夏休み中に治療を！

先日、歯科検診が行われ、その結果、虫歯のある生徒が多かったと聞きました。この夏休みを利用してしっかり治療してほしいと思います！歯にはこんな話があります。卑弥呼の時代（弥生時代）の人々は1回の食事に50分かかけ平均3900回も噛んでいたそうです。それに対して現代の人は食事の時間はわずか10分、噛む回数も600回に過ぎないそうです。そこで、「ひみこのはがい〜ぜ」なんです！では、よく噛むことによつて得られる8つの効果を紹介します。

- ① 肥満予防…よく噛むと脳にある満腹中枢が働いて、私たちは満腹を感じます。また、エネルギー代謝を活発にします！
- ② 味覚の発達…よく噛むと、食べものの本来の味がわかります。人は濃い味にはすぐに慣れてしまいます。
- ③ 言葉がハッキリ…よく噛んで食べると舌がよく動き、言葉がはっきりします。また、口のまわりの筋肉を使いますから、表情がとても豊かになります。
- ④ 脳の発達…よく噛むと脳に多くの血が流れ、脳が活発化します。
- ⑤ 歯の病気予防…よく噛むことにより、唾液がたくさん出て歯周病やむし歯の原因菌を洗い流します。
- ⑥ がん予防…唾液中の酵素が食物中の発がん物質の力を消します。それには食物を30秒以上唾液に侵すのが効果的なのだとか。よく噛むことで、がんも防げるのです。
- ⑦ 胃腸の働きを促進…「歯丈夫、胃丈夫、大丈夫」と言われるように、よく噛むと消化酵素がたくさん出て胃腸の働きを助けます。
- ⑧ 全身の体力向上と全力投球…「ここ一番」力が必要なときに、丈夫な歯がなければ力が出ません。よく噛んで歯を食いしばることで、力がわき、日常生活への自信も生まれます。

実力考査があります！

8月22日（木）に実力考査があります。これまでの4ヶ月の学習した試験範囲（配付済み）です。特に学習の振り返りに力を入れてほしいと思います。具体的に言えば、各教科で苦手になっているところや理解していないところはないかを自己点検することが大切です。これまで学習したことがどれだけ定着しているかを確認する良い機会です。頑張りましょう！

野外活動の準備始まる

10月に秋田で行われる野外活動に向けて、野外活動実行委員会を発足させ、農業体験や自然散策、踊り体験など着々と準備を進めていきます。行事の成功は生徒たちの大きな自信につながります。行事の企画運営や話し合いを通して、いろいろなことを学びながら、1年生全員でがんばっていきたいと思います。

★実行委員長 M.K さん（1組） ☆副委員長 O.K さん（6組） T.S さん（6組）

- 1組 K.S さん, M.K さん, T.H さん
- 2組 K.Y さん, S.H さん, E.S さん
- 3組 N.M さん, N.N さん, F.R さん
- 4組 K.T さん, U.N さん, Y.J さん
- 5組 A.K さん, S.A さん, C.K さん
- 6組 S.S さん, O.K さん, T.S さん
- 7組 K.S さん, T.H さん, H.K さん

