

# Challenge!

ひたちなか市立那珂湊中学校  
第2学年通信 No. 3

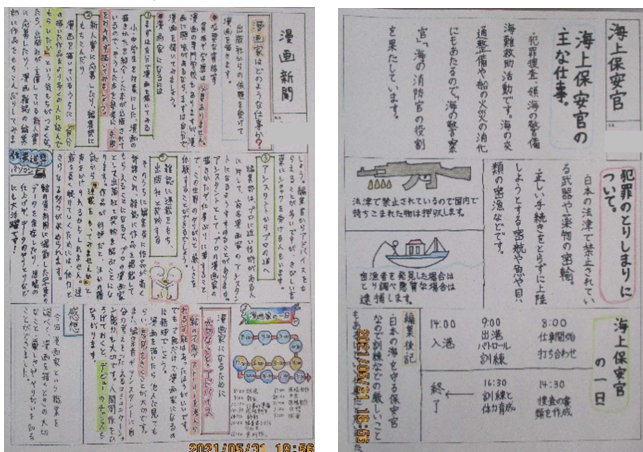
令和3年6月1日(火)

## 「将来に目を向けて」

6月は、運動部の総合体育大会があり、前期中間テストも予定されています。**自分なりの目標をもつ**こと、そして**計画的に取り組んでいく**ことが肝心です。小さなステップアップが未来につながっていくことをくり返し伝えていきます。

2学年の総合的な学習の時間は、「社会に関心を持ち、自分の将来について考える」というテーマのもと、現在は、自分の興味のある職業について調べ学習を行い、調べたことを伝える活動を行っているところです。どのような仕事内容か、その職業に就くにはどうしたらよいか、また、収入に興味をもつなど、活動を通してさまざまな情報を得ることができました。

今年度も体験学習や外部講師の関係する活動には制限を伴う可能性があります。進路の実現に向けて一人一人が成長していけるようにサポートしていきたいと考えています。



### (^^) 卒業生が教育実習を行いました(^^)

5月11日から31日までの3週間、那珂湊中の卒業生が教育実習に来ていました。2学年では八文字祐咲先生が国語の授業を担当しました。



生徒に寄り添い、ていねいな授業をしてくださいました。

～八文字先生から、2年生へメッセージ～  
3週間、皆さんの貴重な時間を共に過ごさせて頂き、ありがとうございました!!とても充実した毎日でした。

これから、皆さんは何だってできる可能性があります。でも、その何かを選んだり、行ったりするのは自分です。自分を肯定してくれる友達を大切に、自分らしく勉強に運動に頑張ってください。皆さんの未来に幸あれ!!

### 6月の主な予定

- 14日(月) 中央地区総体陸上
- 17日(木) 18日(金) 市総体
- 19日(土) 20日(日) 市総体予備日
- 23日(水) 前期中間テスト
- 29日(火) 30日(水) 中央地区総体



### 『姿勢を見直してみよう』

授業の様子を見ていて、中学生の姿勢について心配になることがあります。腰痛や頭痛、肩こりを訴える中学生もいます。成長期のこの時期、もう一度姿勢を見直してみましょう。学校で使用している机・イスの高さが合わない場合は担任までお知らせください。

<p><b>イスに浅く座る</b></p> <p>背中から腰へかけて大きく後方にカーブする。腰痛の原因になる。</p> 	<p><b>足を組んで座る</b></p> <p>足が乗っている側に背骨が傾斜し、側弯になる。腰痛の原因になる。</p> 	<p><b>片ひじをついて座る</b></p> <p>背骨の胸の部分からでる神経が圧迫される。胃の働きが悪くなる。</p> 
<p><b>背中を丸めて体育座り</b></p> <p>背骨の腰の部分が後ろに突出する。椎間板ヘルニアになる可能性がある。</p> 	<p><b>手で頭を支え、横になって寝る</b></p> <p>背中から首にかけて骨が大きく曲がり、首がスムーズに動かなくなる。頭痛などになる。</p> 	<p><b>うつぶせになって本を読む</b></p> <p>背中が前に落ち込んでしまい、肩こりになる。背骨の腰の部分の前方カーブが大きくなる。腰痛になる。</p> 