

# わ

【話】はなす、しゃべる

★ speak / talk / chat



ひたちなか市立那珂湊中学校  
第1学年 学年通信

令和4年7月8日 No. 4

## 「食育」についての学習が始まりました。

7月1日から美乃浜学園の栄養教諭、保立貴博先生をお迎えして「食育」の授業が始まりました。第1回目のテーマは「朝食は食べた方がいいのだろうか」です。アンケートでは1年生の10人に1人は朝食を食べていないことが分かりました。朝食を摂ることで

- ①体温や脈拍の上昇効果→やる気が上がる
- ②エネルギー源の補給→脳のエネルギーになるのはブドウ糖だけ
- ③便秘の予防      ④体温維持の効果      ⑤良質な睡眠のため

などの効果があるそうです。早寝早起きを心がけ、朝食を摂る時間を確保すると、いろいろいいことがあるとのこと。

※今回（1日）は3組で授業を行いました。このあと、他のクラスでも順次行っていく予定です。



## 7月の行事予定

7 / 1 (金)	食育の授業 (3組: 6校時)	14 (木)	水泳学習日
4 (月)	実力テスト 委員会	15 (金)	水泳授業日
5 (火)	チャレンジタイム (数: 練習)	18 (月)	海の日
6 (水)	人権教室 (3校時)	20 (水)	夏季休業前終業 (3時間授業給食なし)
7 (木)	食育の授業 (2組: 6校時)	21 (木)	夏季休業日 (~8月31日)
8 (金)	” (1組: 6校時)		
	県総体陸上 (~9日)		
12 (火)	前期期末テスト (実技教科)		
13 (水)	食育の授業 (4組: 6校時)		



## 人権について考えました



6日の道徳は全クラスで「人権教室」を行いました。いじめを扱ったDVDを見たあと、登場人物の気持ちやいじめについて考えました。生徒たちからは「周りでいじめを受けている人がいたら、早く手をさしのべたい」「いじめている人はすぐに忘れる。けどいじめられた人は一生心に傷を負う」「いじめをした人も、自分のしたことを後悔していると思う」などの意見が出されました。

## あいさつ運動へのご協力ありがとうございます

7月4日から1組のあいさつ運動が始まりました。ご連絡した通り、ご都合の良い日の7:40~8:00に正門または通用門で子どもたちの様子を見守っていただき、その後朝の会の様子なども見ただけのものです。お忙しい中とは思いますが、毎日何人もの方にご参加いただき、学校学年としてもありがたく思っています。11日~15日は2組、9月5日~9日は3組、9月13~16日が4組の予定です。今後ともよろしくお願ひいたします。

## 水泳授業について

14、15日は石川町の市民プールを利用した水泳学習が計画されています。14日は13:40~15:00、15日は10:30~11:50の各80分行います。水泳に関する授業はこの2日間だけとなりますので、確実に参加していただきたいと思ひます。忘れ物などのないようご確認をよろしくお願ひします。