

今時！

中津市立今津中学校 指導だより
10月 9号

ちょっとみんなで考えて……

10月の生活目標は、「落ち着いた学校生活を送ろう」ですね。教室や廊下、階段等に掲示していることは知っていると思います。目にしてくださいね。

「落ち着く」ということばを国語辞典では【しずまる】【安定する】【物事に動じない】などの意味で書かれています。では「落ち着いた学校生活」とは、どのような状態を言うのでしょうか？

今、学級の中でこの指導だよりが読まれていると思いますが、少し時間をとって意見を出し合ってみてください。多くの意見や考えが出されると思います。そして多くの考えや意見の中から《クラスでこれだけは実践しよう》ということがらをひとつ決めてください。決まりましたか？それでは、今から学級で実践です。学級役員さん、さっそく学級掲示の準備をしてください。

お互い声を掛け合って支え合いながら学校生活を落ち着いた充実したものにしていきましょう。何かが変わっていきますよ。



そうじちゃんとやっていますか？そうじは自分のためにやるものです。

6月には「きれいな教室」というテーマで取り組みました。2学期も半ばです。もう一度、自分たちの教室を見てみましょう。自分たちの教室を先生たちと一緒にきれいにしていきましょう。

そうじは自分のためにやるものです。自分のためにがんばってやることによってみんなの教室がきれいになる。結果としてクラスのため、みんなのために、ということになるわけです。そしてきれいになれば多くの人がいい気持ちや、幸せな気分になれるのです。こんな素晴らしいことはありません。やってみましょう。自分のために……



野生のサルを目撃情報有り



先日、今津中校区内(野依地区)で「サル」を見かけたとの情報がありました。もし、サルと遭遇したら……

- ・サルを刺激しないこと！
- ・決して近づかない。ゆっくりと去る。
- ・目を合わせない。大声を出さない。
- ・棒を振って追い回したり、投石等無用な刺激をしない。
- ・エサを与えない。エサを見せない。



サルは体が小さくても運動能力に優れ、ジャンプ力もそうとうなものです。また、犬歯も発達しておりかまれたら大けがをします。大変危険な動物です。

※サルを目撃したら学校教育課 22-4941 林政課 23-0242 まで連絡を！

てんたかくうまこゆるあき

天高く馬肥ゆる秋 (素晴らしい秋の季節を讃えることばです)

さて、食欲の秋でもあります。今回は、すすく育つための食事について考えてみましょう。キーワードは「孫たちにはやさしい」です。

「まごたちにやさしい」のそれぞれの文字を例にしたがって次の表をうめてみましょう。

ま	豆、とうふ、納豆など	ご		た	
ち		に		わ	
や		さ		し	
い					



答え ご……ごはん、ごま た……卵 ち……チーズなどの乳製品 に……肉類 わ……ワカメなどの海藻類
や……野菜(特に緑黄色野菜) さ……魚 し……しいたけなどのキノコ類 い……いも類

※「孫たちにはやさしい」をバランスよく摂ることがすすく育つ秘訣ですよ。



ここでひといき……

「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進について知っていますか？

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事や、十分な休養・睡眠が大切です。

また、子どもがこうした生活習慣を身に付けていくためには家庭の果たすべき役割は大きいところですが、最近の子どもたちを見ると、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な基本的な生活習慣が大きく乱れています。

こうした基本的な生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因のひとつとして指摘されています。

このような状況を見ると、家庭における食事や睡眠などの乱れは、個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として地域による、一丸となった取り組みが重要な課題となっています。

こうした中、2006年4月に「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立されています。子どもたちの問題は大人一人ひとりの意識の問題でもあり、これを契機として多くの団体とともに、子どもの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる運動を積極的に展開しています。

できていますか？させていますか？「早寝早起き朝ごはん」

10月24日から冬服準備期間です。

合い服から、冬服準備期間に入ります。気温が不安定で服装選びにも気を遣いますが、体調に合わせて衣替えをして下さい。制服は学校としてのユニフォームです。きちんとした着方を心がけましょう。朝夕は、気温が下がります。健康管理に十分気をつけ、風邪などひかないようにしましょう。