



宇久中だより2017

佐世保市立宇久中学校 学校通信
(平成29年11月1号)
文責 校長 田雑 健
平成29年11月2日(木)発行

学校教育目標 : ふるさとを愛し、主体的に学習し、自らの判断で正しく行動できる生徒
めざす生徒像 : 素直で心豊かな生徒 ・ 自ら考え、主体的に学ぶ生徒 ・ 強くたくましい生徒
宇久中学生の5励行 : 心のこもったあいさつをする 授業に集中する 生徒会活動や部活動に励む
大きな声で校歌を歌う 清掃活動に力を入れる

進路に関する説明会を終えて

10月31日(火)6校時から宇久高校入試説明会及び進路説明会を開催しました。

お忙しい中、保護者の皆様にもご参加いただき、前半を宇久高校入試説明会として、2・3年生合同で行いました。はじめに、高校の高田教頭先生から動画に始まり、宇久高校の特色についてご説明いただき、同じく高校の近藤先生から、さらに詳しい高校の様子、入試要項についてご説明をいただきました。普段から、小中高一貫の中で関わることの多い宇久高校ですが、進学先として意識するとまた、緊張するものです。

後半は進路説明会ということで3年生と保護者の方に、さらに中学校としてのお話をさせていただきました。

3年生にとっては、自分のこれからをしっかり考える機会としてほしいし、2年生には「来年、3年生として進路選択を迎える自分」をイメージする機会としてほしい。

そして、これから何をしなくてはならないかを整理し、着実に実行してほしいと思います。

「夏を制する者は秋に伸び、秋に伸びる者は冬に耐え、冬に耐える者が春に笑う」、今は秋、力を伸ばすべき時です。



「文化祭」迫る

準備・練習を重ねてきましたが、いよいよ宇久文化祭が明後日11月4日(土)、5日(日)に開催されます。

今年度から小学校も合同で実施することになり、31日にも本校体育館に練習に来ておられました。

地区を挙げての行事ということもあり、皆さんにも昨日は会場設営をお願いしました。それぞれの持ち場で頑張ってくれたことをありがたく思っています。

4日はオープニングセレモニーから展示が中心の一日となり、5日が本校体育館での舞台発表となります。

本番に向けて、ベストで臨めるように、体調管理にも気をつけましょう。



今回、漫才はありません



11月4日(土)	11月5日(日)
・オープニングセレモニー: 09:00 ・展示: 8:30~19:30 宇久小学校体育館	・上演: 8:30~19:00 宇久中学校体育館 ・展示: 8:30~15:00 宇久小学校体育館

市青少年育成懇談会 に参加しました。

10月28日（土）、清水地区公民館で行われた「佐世保市青少年育成懇談会」に参加させていただきました。

この会は佐世保市青少年育成連盟、佐世保市教育委員会が主催するもので、毎年11月の「子ども・若者育成支援強調月間」の一環として、また本県独自の活動である「ココロねっこ運動」の研修会も兼ねる形で開催されたものです（「ココロねっこ運動」については本校HPに概略を掲載しておりますのでご覧ください）。

開会行事の後、ココロねっこ運動についての説明があり、その後、県立佐世保青少年の天地所長三島智彰 先生による「みんなで佐世保を元気にしよう」という題での講演が行われました。長い小学校現場での経験、そして、天地所長として社会教育に現在携わられているお立場から、いろいろな例を引きながら現在の子育ての問題、地域の問題等を分かりやすくお話いただきました。

懇談会でいただいた資料については、保護者・地域の方々にご一読いただきたい内容のものもありましたので、この「たより」でご紹介させていただきます。今回は左に「早寝・早起き・朝ご飯」についての記事を掲載しています。

11月9日（木）は 中高合同駅伝大会です。

当日は9：30行政センター前からスタートし、3kmの折り返しコースで競います。競技中にご迷惑をかけますが、応援よろしくお願いします。



ココロねっこ10

「早寝・早起き・朝ご飯」
の生活リズムを確立させましょ



○睡眠の役割

私たちは、1日24時間で自転する地球という星の上で生きている生物です。朝日とともに目覚め、日中活動し、夜は脳とからだを休めるというリズムを持っています。私たちが健康でいきいき生活するためにはこのリズムがきちんと整っていることが大切です。特に成長過程にある子どもたちにとっては、睡眠は心身を休息させると同時に、からだをつくり、脳を発達させる役割があります。

睡眠は、昼間学習したり経験したことの記憶の整理と定着に重要な役割を果たしています。かしい子どもに育ててほしいと願うならば夜はきちんと十分な睡眠をとらせることが欠かせません。

○「朝ご飯」の習慣づくり

朝ご飯は「ご飯、パンなどの主食＋卵や野菜などのおかず」を基本形にして、まずは「食べる習慣」をつけましょう。睡眠中に消費されるブドウ糖を補う食品として朝の果物もおすすです。朝ご飯は午前中を活発に過ごすための重要な活動源となります。

＜朝ご飯のポイント＞

①毎日決まった時間に食べる

同じ時間に食べることで、お腹がすくリズムができます。

②誰かと一緒に食べる

1日のスタートです。家族みんなは無理でも、家族の誰かと一緒に食べる習慣をつけましょう。1人よりも食欲がわいてきます。

③献立を決めておく

前の日の晩ご飯の残り物を利用するなどして、献立を決めておくとしスムーズに用意ができます。

