

## 2023年が始まりました！

あっという間に終わってしまったように感じられる冬休みでしたが、時間を有効に使い、有意義に過ごすことができましたか。昨年の初めは中学校に入学して、とまどう姿も見られましたが、体育祭や鶴翔祭などを通して、仲間と良い人間関係を築きながら学校生活を送っていました。3学期は、予餞会（3年生を送る会）があります。各クラス、予餞会の実行委員が決まり、出し物の1つである合唱曲が決まりました。2学期までの行事は班や学級ごとの協力が多かったですが、3学期は学年全体で取り組みます。お世話になった3年生に喜んでもらうため、また、自分達の成長のために、頑張りましょう！

保護者の皆様、時の流れは早いもので、1年生としての学校生活は残り3か月となりました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。生徒の皆さんにとって飛躍の1年となるよう、学年職員一同、全力でサポートして参ります。

## 今年の自分の課題は何でしょうか・・・

冬休み前の学年集会では、各クラスの学級委員が反省を述べてくれました。多くのクラスの反省に出ていた、時間に対する意識などです。リーダーの呼びかけの声がないと着席できないことがありました。時間や提出物など「これくらいいいかな」と、楽な方向に流れている場面が見られます。学校は集団生活の中で仲間と成長していく場ですが、このようなことは、個人が意識してできるようになって欲しいことです。今一度自分の課題を見つめ直し、克服するよう努力しましょう。あと3か月で1年生は終わりますが、行動に関わる習慣は3ヶ月で変えられるそうです。1年生のうちに、当たり前な事を習慣化できるようにしましょう。

## 【保健講演会】成長期の運動と食事

12月2日に、明治乳業さんにお越しいただき、成長期の運動と食事についてのお話を聴きました。今の時期しかカルシウムを貯めることができないという骨貯金の話や、栄養バランス、睡眠の話などを聴きました。途中で自分のカルシウム摂取量をチェックする時間もあり、有意義な講演会になったようです。運営をした保健委員も一生懸命取り組みました。

- 僕はスポーツをしていますが、プロ選手の食べている物を見て、こんなバランス良く食べているんだなと思いました。参考にして、ごはんを食べていきたいです
- フルーツのジュースも果物として栄養を取れることを知りませんでした。牛乳が苦手なので、その分ヨーグルトなどでカルシウムをとっていきたいです。

●成長期の運動・食事・睡眠など自分にはわからないことがたくさんあったので、非常に参考になりました。骨貯金は今のうちしておくことが大切なことを知り、これからの生活ではそれらを生かして健康に過ごせるように頑張ります。



## 1月の予定

最終下校 17:00

日	曜	行事予定	16	月	専門委員会
1	日	元日 良い年になりますように!	17	火	県内前期私立入試開始(3年給食無し)
2	月		18	水	
3	火		19	木	
4	水	集金引き落とし日	20	金	
5	木		21	土	
6	金	始業式8:30登校	22	日	都内前期私立入試開始
7	土		23	月	職員会議
8	日		24	火	
9	月	成人の日	25	水	学校保健委員会
10	火	到達度試験・金6	26	木	
11	水	水3456 定例研	27	金	
12	木		28	土	
13	金	五市中学校合同技術家庭科作品展	29	日	
14	土		30	月	
15	日		31	火	



保健講演会の様子

集金内訳	
積立金	3,000円
P.T.A会費	400円
生徒会費	800円
<b>合計</b>	<b>4,200円</b>
	(手数料88円)

