

かがやけ2年生



岸和田市立桜台中学校 2年学年通信 2023.11.30(木)第9号

12月に入り、2023年も残り約1か月となりました。季節の変化や湿度の低下など様々な要因が重なり、体調を崩す人が続出してしまいます。しっかりと体調管理はできていますか？「自分はできている！」と自信がある人や「できていないな・・・」と自信がない人、体調管理の方法を「知っている人」や「知らない人」、色々だとは思いますが、すぐに実践できる3つ紹介をします。

①バランスの良い食事

身体の基礎となる5大栄養素をバランス良く摂取しなければ、偏った食事になってしまい、体調不良の原因になってしまいます。バランスを考えて食事をしましょう。

②適度な運動

体育の授業を「寒いから」「動きたくない」という理由でサボっていませんか？運動は体調管理をするにも大切な要素です。冬休みに入ると家から出る機会が減ってしまう人もいます。そうすると、“活動量が減る→筋肉が落ちる→体温が上がりにくくなる→身体の抵抗力が低下する”という負のループに陥ってしまいます。こうなってしまう前に適度な運動を心がけましょう。

③質の良い睡眠

睡眠不足になってしまうと、集中力の低下、成長ホルモンの分泌量が減ってしまうなどの身体に悪い影響を及ぼしてしまいます。SNSやゲームなどをして夜更かししていませんか？中学生の理想の睡眠時間は8時間30分とされています。決まった時間に寝て、しっかりと睡眠時間を確保しましょう。

以上の3つをしっかりと実践し、ウイルスに負けない強い身体を手に入れましょう！！



校外学習

11月17日(金)に校外学習を実施しました。各クラス班ごとに事前に調べた地図をたよりに、大阪市内3カ所をまわりました。コリアンタウンでは、限られたおこづかいで買い物を楽しみました。道に迷いながらも、班でしっかり行動することができました。今回の校外学習での経験が来年度の修学旅行に生かしたらよいと思います。

合唱コンクール

12月7日(木)3・4限に2年生合唱コンクールを行います。音楽の授業だけではなく、昼休みや放課後に各クラス頑張って練習してきました。その成果を見せてもらえることをとても楽しみにしています。

12月行事予定

日	曜	学校行事	1	2	3	4	5	6	給食	クラブ
1	金	金1~6 5限:木6	金1	金2	金3	金4	木6	学活	○	○
2	土									
3	日									
4	月	6限:水6 5・6限:合唱コンリハーサル	月1	月2	月3	月4	合唱リハ		○	○
5	火		火1	火2	火3	火4	火5	火6	○	○
6	水	SC	水1	水2	水3	水4	水5	総合	○	×
7	木	3・4限:合唱コンクール 5・6限:合唱コン見学	道徳	木2	合唱コンクール	合唱見学		○	○	
8	金	金123465 6限:専門委員会	金1	金2	金3	金4	学活	専門委	○	○
9	土									
10	日									
11	月	6限:学活	月1	月2	月3	月4	月5	学活	○	○
12	火	6限:学活(20分)	火1	火2	火3	火4	火5	学活	○	×
13	水	赤い羽根募金	水1	水2	水3	水4	水5	火6	○	●
14	木		道徳	木2	木3	木4	木5	木6	○	○
15	金	5限:水5 6限:水6	金1	金2	金3	金4	水5	総合	○	○
16	土									
17	日									
18	月	期末懇談会(4時間授業)	月1	月2	月3	月4			○	○
19	火		火1	火2	火5	火6			○	○
20	水		水1	水2	水3	水4			○	●
21	木	木3~6 5限:大掃除 6限:学活	木3	木4	木5	木6	大掃除	学活	○	×
22	金	終業式・学活	終業式	学活					×	○
23	土									
24	日									
25	月	冬季休業								
26	火									
27	水									
28	木									
29	金									
30	土									
31	日									
1月		始業式(9日) 1・2年チャレンジテスト(10日) 1・2年学力診断テスト(29日)							●・・・部活動16:50まで SC・・・スクールカウンセラー	

- ・ 次回の学校諸費の引き落としは、12月5日(火)です。3,000円の口座への入金よろしくをお願いします。
- ・ 給食費の引き落としは12月27日(水)です。