

【めざす生徒像】

- ◆ 進んで勉強する生徒
- ◆ 礼儀正しい生徒
- ◆ 明るくたくましい生徒
- ◆ 感謝の心で、残さず食べる生徒



# 細野中だより

第24号 H26.12.22  
発行者 甲斐昭晃  
☎ 23-3611

**覇** 気がないなあと感じる子がいます。毎朝の登校の姿です。寒さが厳しくなるにつれて体が前かがみに、口が開かず、声にも元気がありません。まるで、いっきに年を取ったような…。こういう季節だからこそ、元気いっぱいのおいさつをした方が自分のためにもなるし、周りにも良い影響を与えますと思いますよ。ご家庭ではいかがですか？

ちなみに、【覇気】とは「物事に積極的に取り組もうとする意気込み」。



## デジタルタトゥーの恐怖

レストランやコンビニでの悪ふざけの画像が投稿され、大きな社会問題になっています。

先日、3年技術科の授業で、教頭先生がこの問題を取り上げました。その際に紹介した言葉が「デジタルタトゥー」です。

【デジタルタトゥー】自分が投稿した文章や画像が、インターネットの世界でまるでタトゥーのように消えずに残ることを表現した言葉。消えないだけでなく、何度もコピーされて増殖する。

(2014、9月、福井) 鮎屋の男性アルバイト2人が、調理場でハサミを天ぷらにしてしゃりに乗せた写真を、「新メニュー作ったぞー！」などの言葉を添えてツイッターに投稿。それを見た人たちから「こんなことが許されるのか」などと非難の声が上がり、ネット上で大騒ぎになった。

店は翌日の閉店までに調理器具を洗浄し天ぷら油を入れ替え、本社は謝罪と従業員教育の徹底をコメントした。

軽率な行動が社会に影響を与え、当事者たちの人生も狂わされてしまいます。いくら反省しても履歴は永久に残ります。ライン等でのメールのやり取りも同じです。

24日に、1・2年生を対象に授業をします。

## 雪のあいさつ運動 (12/17)

写真ではよく分かりませんが、かなりの雪です。



小林では珍しい雪でした。寒くて大変だったというより、私は（やせ我慢ではなく）めったにない体験ができて良かったと思っています。寒い中参加してくれた、生徒会役員(三役と専門委員長)と弓道部、柔道部のみなさん、3Bのお母さん、ありがとうございました。

## 赤い羽根共同募金 (12/15~17)

ご協力、ありがとうございました。



昨年引き続き、生徒会役員が校外で赤い羽根共同募金に取り組みました。「多くの方が協力してくれました」と戻ってからうれしそうに話してくれました。良い経験をしましたね。

## ◆ 駅伝・ロードレース大会 (12/19) ◆



- 【ロードレース・女子の部】(2Km)** ① 樺木望美さん(1A) ② 足利さくらさん(1A) ③ 前田未来さん(1A) ④ 樺木七海さん(2A) ⑤ 中ノ神ひりりさん(1A) ⑥ 高佐磨衣さん(1A) ⑦ 大手水優菜さん(2A) ⑧ 小牧遙翔さん(2A) ⑨ 清原楓さん(1A) ⑩ 押領司瑞姫さん(1A)
- 【男子の部】(3Km)** ① 信岡壘くん(2A) ② 北ノ蘭新くん(2B) ③ 福岡寛太くん(1A) ④ 田中亮太くん(1A) ④ 信岡颯也くん(3A) ⑥ 東大地くん(2B) ⑥ 大下誠也くん(2A) ⑧ 西氏浩太郎くん(1A) ⑨ 松本治己くん(3B) ⑩ 押領司祥くん(2A)

**【学級対抗ロードレースの部】** ① 1A 平均順位18位

**【駅伝の部】 優勝** 1A ② 2A ③ 2B

- 【区間賞】** 1区 中堂園和代さん(3A) 2区 中馬新太くん(1A) 3区 八重尾可奈美さん(1A) 4区 立山翔一くん(3A) 5区 平川千華さん(2B) 6区 鈴木美響くん(2A)

おめでとう!

## ロコモティブシンドローム (運動器症候群)

宮大医学部整形外科の帖佐悦男教授らが2013年度に県内の小中学生を対象に行った運動器検診で、約18.4%の児童生徒に、背骨や下肢の変形など運動器の異常が見つかった。かかとを床につけたまましゃがめない児童生徒も1割以上いる。帖佐教授は「生活習慣の変化でバランス能力や筋力、柔軟性が低下し、身体をうまく使えない子供たちが増えている。将来的にロコモティブシンドロームになる可能性もあり、早期に発見、予防することが必要」と話している。(2014.10/13宮日より)

小林市では小学生は13.7%、中学生は県の平均を上回る19.2%に異常が見られました。こういう子どもたちは、高齢者になった時、介護が必要になるリスクが高いそうです。介護される人が増えると、医療費や税金にも響きます。健康は個人の問題であると同時に国の問題でもあります。それではどうしたらいいのでしょうか…

### 《ポイント》は運動の質と量

今年度の本校1年生は17%

◇ **運動の質(運動の多様性)** 成長期に同じ運動ばかりするよりも、できるだけ多様な運動に取り組む方が健康な身体づくりのためには効果的だそうです。

◇ **運動の量** 運動には適切な時間(何分、何時間)、強度(きつさの度合い)、頻度(何回)が必要です。やみくもにやっても効果は上がりません。

いくつかのクラスが朝の会でストレッチなどの簡単な体操をしています。短い時間でも毎日続けることで身体にはとても良い効果をもたらします。

ご家庭・地域の皆様には、本年も教育活動にご協力・ご支援を賜り、心よりお礼申し上げます。

