

時を守り 場を清め 礼を正す

PTA奉仕作業ありがとうございました



5月29日(日)のPTA奉仕作業ありがとうございました。あいにくの雨の中の作業となりましたが、保護者の皆さんの手際のよい作業で学校は大変美しくなりました。運動場や学校周辺の草が刈られ、部活動も思いっきりできます。生徒の皆さん雨の中頑張りましたね。素晴らしい環境の中で勉強や運動ができることはありがたいことです。そして、よい結果ができるように感謝の心を忘れずに頑張りましょう。

生徒、保護者の皆さん、お疲れ様でした。ありがとうございました

1 キロウオークの勧め

今年の1月から取り組んでいる、生徒会のプラスワンプロジェクトが今年度も継続中です。1キロウオークはすっかり定着したようです。

朝、元気に登校し、大きな声で挨拶する姿を見るとこちら元気に なります。今後も続けて欲しいものです。(欲を言えば、部活動でも1キロウオークをすると部活動のウォーミングアップになると 思いますよ。)



歩くとこんな良いことがあります。

- ① 学習前に体を動かすと脳のウォーミングアップになり、学習効果が上がります。(成績が上がります。これは、科学的に証明されています)
 - ② 「早寝、早起き、朝ごはん」につながり規則正しい生活が身に付きます。
 - ③ 歩くことにより、朝日を浴び、体が1日の始まりのための準備を行い、「やる気」が出ます。
 - ④ 歩くことにより、自然にふれ、四季を感じ、心豊かになります。
 - ⑤ 足腰を鍛え、心肺機能が向上し、持久力、瞬発力が身に付きます。(部活が強くなる!)
 - ⑥ 歩いていると友だちに会える、地域の人にあいさつができます。
- ※ ダイエットになります。(私事ですが、昨年の夏から-9kgに!腰痛、膝痛が緩和しました)



歯の衛生週間指導

6月4日~10日まで『歯の衛生週間』です。自分の歯を大切にしようとする心を育てるために、6月1日(水)のたばるっ子タイムに体育館で歯の衛生指導を行いました。養護教諭の脇坂先生と生徒保健体育係がクイズを交えながら説明をしました。また、歯垢をチェックするために、保健室で「歯垢染め出しチェック」を行いました。

大切な歯です。しっかり磨いて虫歯や歯周病を予防しましょう。また、治療の必要な人は、必ず受診して治してください。



保体係の説明

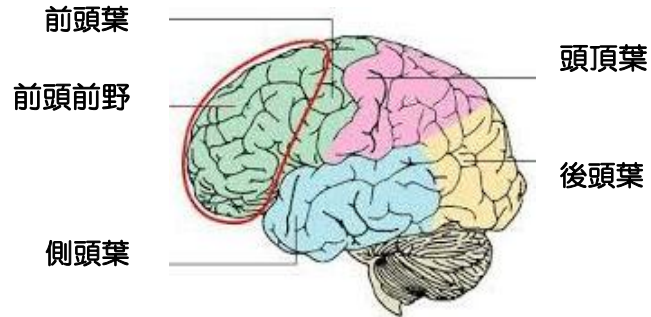


歯ぐきを鏡でチェック

元気な脳のつくりかた

No 4

今週は、元気な脳のつくりかたについて考えていきます。ゲーム脳になると『心のブレーキ』がきかなくなるといいます。



思いっきり運動しよう

子どもの時から運動を習慣にしていると、健康な体がつくられるだけでなく、転ばないようになるなどのバランス感覚も育てられます。

また、運動によって脳の働きもよくなっていきます。前頭前野の働きや、脳の中のいろいろな働きを調節するセロトニンという物質を出す神経が活発になります。

セロトニンは、脳内のいろいろな物質を調節し、脳の働きをよくしたり、抗重力筋（こうじゅうりょくきん）と呼ばれている姿勢を保つために大切な筋肉の働きをよくしたり、キレやすい状態をおさえる働きがあります。

毎日少しずつ楽しみながら続けられる運動をしてみましょう。

脳の働きによい運動



自転車



ウォーキング



サッカー



なわとび

運動による効果

- ◎ 気分がすっきりして、脳の働きがよくなります。（ストレス解消！）
- ◎ 免疫力や、骨が強くなります。
- ◎ 体力や持久力がつきます。
- ◎ 肥満や生活習慣病を予防します。



外で元気よく遊ぶことが大切です。たくさんの友達とボール遊びや鬼ごっこ、なわとびなどで、思いっきり体を動かしましょう。

6月行事予定

- 10日(金) 選手推戴式 英検
- 11日(土) 地区中学校総合体育大会～12日
- 23日(木) 期末テスト～24日
- 27日(月) 修学旅行事前指導
- 28日(火) 2年生修学旅行～7/1



1. アルミ缶だけでお願いします。アルミボトル缶のキャップ、タブもそのまま可です)
2. スチール缶、ピンは回収していません。
3. できれば、軽く水洗いをして出していただくと衛生上助かります。