



高瀬中だより

郡山市立高瀬中学校
令和4年11月4日発行
《第35号》 文責：校長 齋藤高志

第2回朝食を見直そう週間があります

～食育（成長期の栄養）とフードロス削減のために～



高瀬小中コミュニティスクールによるSDGsの取組として、これまでもお知らせしてきた通り、現在本校では、食育とフードロス（給食残菜）削減に取り組んでいます。さて、第2回「朝食を見直そう週間」が11/11（金）から11/17（木）まで行われます。これを機会に、成長期はもとより生涯の健康にとっても大切な栄養やフードロス解消について、重ねてご家庭で話題にさせていただきたいと思っております。

～第2回朝食を見直そう週間が始まります～
期間は11月11日（金）～11月17日（木）の7日間です。毎朝給食を食べていただくことで、食生活の改善や食育の推進を図ります。

朝食の重要性
①脳の働きを活性化させる。
②集中力を高め、授業に集中しやすくなる。
③体温を上げ、代謝を促進し、脂肪燃焼を促す。
④腸の働きを良くし、便秘を予防する。
⑤ストレスを軽減し、メンタルを安定させる。

朝食を食べるとこんなに良いことがあります！
①集中力がアップし、授業に集中しやすくなる。
②体温が上がり、代謝が促進され、脂肪燃焼が促される。
③腸の働きがよくなり、便秘を予防できる。
④ストレスが軽減され、メンタルが安定する。

朝食を食べるとこんな良いことがあります！
①集中力がアップし、授業に集中しやすくなる。
②体温が上がり、代謝が促進され、脂肪燃焼が促される。
③腸の働きがよくなり、便秘を予防できる。
④ストレスが軽減され、メンタルが安定する。

なお「食育だより」（10/19付で養護教諭鈴木先生発行）に朝食週間等、食育に関する記事を掲載しておりますのでぜひご覧ください。

性教育講座を行いました



10月31日、全学年で性教育講座を実施しました。思春期の性、人間尊重の精神などについて、講師の吉岡先生（助産師・看護師・思春期保健相談士）から学年の発達段階に応じてお話いただきました。生徒にとって、思春期の心と体の成長と自分を見つめ直す良い機会ともなりました。

新型コロナウイルス感染防止対策の徹底を

10月下旬より、市内でも新型コロナウイルス感染者が再び増加傾向になっています。

学校でも毎朝の健康観察、マスク着用、手指消毒、換気等今まで通りの基本的な感染症対策を継続して行っています。

各ご家庭内におかれましても、日頃より基本的な感染対策を行っていただいているところではございますが、これまで通り発熱等の風邪の症状がある場合には休養し、医療機関を受診ください。また、ご家族がPCR検査を受けた場合やお子様が濃厚接触者になった場合には、学校まで連絡をいただきますようお願いいたします。

引き続き徹底した感染防止対策に取り組んでまいります。よろしくお願いいたします。

4 目の奥、心を育てるために

新聞を活用して



今年度本校では、読書活動や新聞を活用した学習により、ものごとを読み取る力の向上を目指した取組を推進しています。その取組の1つとして、学校司書の先生の協力を得て、いつでも生徒たちの目に触れることができるように、新聞紙面の掲示を行っています。

秋の読書週間です



10月27日（木）より、11月30日（水）まで秋の読書週間が行われています。秋の夜長にじっくりと本に親しむ時間も素敵ですね。

教育相談実施中です

～ご家庭との信頼関係を深め、お子様をともに育むために～

11月1日（火）より、生徒、保護者、学級担任による教育相談がおこなわれています。

保護者の皆様におかれましては、お忙しい中、ご来校いただきことになり、大変申し訳ありませんが、よろしくお願いいたします。

来週(28週)の主な行事予定

曜日	主な内容	年	1	2	3	4	5	6			
7日(月)	給食 ○ 部活 ○	教育相談④ ※いじめアンケート回収しめくり	10:1	国語	英語	家庭	家庭	理科	教育相談④		
			20:1	社会	理科	保健	英語	国語			
			20:2	国語	保健	数学	理科	社会			
			30:1	理科	社会	英語	数学	保健			
			30:2	数学	英語	国語	社会	保健			
8日(火)	給食 ○ 部活 ○	教育相談⑤ AET来校	10:1	理科	美術	社会	数学	英語	教育相談⑤		
			20:1	国語	保健	英語	技術	技術			
			20:2	社会	技術	技術	英語	数学			
			30:1	英語	国語	保健	社会	美術			
			30:2	数学	理科	保健	美術	英語			
9日(水)	給食 ○ 部活 ×	教育相談⑥	10:1	社会	国語	数学	音楽	道徳	教育相談⑥		
			20:1	数学	理科	保健	社会	道徳			
			20:2	英語	数学	音楽	理科	国語			
			30:1	社会	保健	理科	数学	音楽			
			30:2	理科	保健	社会	国語	音楽			
10日(木)	弁当 部活 ○	教育相談⑦ 市中学校音楽学習発表会(3年)	10:1	英語	社会	音楽	保健	数学	教育相談⑦		
			20:1	数学	英語	社会	理科	音楽			
			20:2	理科	社会	保健	英語	道徳			
			30:1	市音楽学習発表会				道徳		英語	理科
			30:2					道徳		理科	国語
11日(金)	給食 ○ 部活 ○	教育相談⑧(最終日) 職員打合せ ※朝食を見直そう週間(～17)	10:1	理科	保健	家庭	国語	数学	教育相談⑧		
			20:1	数学	国語	理科	美術	美術			
			20:2	美術	美術	国語	理科	保健			
			30:1	国語	数学	保健	家庭	理科			
			30:2	社会	理科	保健	数学	技術			
12日(土)	休休日	市選抜チーム野球大会のため校庭使用									
13日(日)	休休日	日大東北入試説明会⑤(生徒・保護者対象) 市選抜チーム野球大会のため校庭使用									