

楯中通信

No. 9

令和元年
12月25日
発行

第10回『喜望塾』～食と健康～



12月5日（木）に第10回「喜望塾」を開催しました。喜望塾とは、現役で活躍している本校の卒業生（旧楯中・西中・袖中）から、今の中学生へメッセージを送ってもらい、社会の仕組みや生き方を学ぼうという企画で、同窓会から全面的な支援をいただいている講演会です。今回の講師は、「奈良女子大学 生活環境学部教授 松田 覚 先生」です。

松田先生は、1975年に西郷中学校を卒業し、その後、山形南高校、山形大学医学部、東京大学大学院医学研究科に進み、名古屋大学医学部助教授を経て、2003年から現職について大学生に教えるとともに、遺伝子の新しい機能の基礎研究をされている方です。

先生は講演会で、「食べ物と健康についての最近の話題と研究」と題して、子どもたちに4つの病気（糖尿病・高血圧・認知症・うつ病）の具体例を挙げながら、食事と運動療法、そして適度な睡眠の大切さを分かりやすく教えてくださいました。松田先生は、その日のうちに奈良に戻りましたが、帰り際の少しの時間で、講演内容について質問してみました。以下がその内容です。

Q：4つの病気は一度かかったら治らないのはどうしてですか？

A：4つの病気に共通しているのは神経が関係していること。神経細胞は他の細胞と違い、再生しない。だから神経に関わる病気になると治らない。薬を飲んでも治らないが、服薬することで病状の進行を遅らせるなど対処療法的に使われている。

Q：中学生時代の生活習慣が大事なのはどうしてですか？

A：細胞は毎日死んでいく。寝不足だと細胞の死ぬ量が多くなり、様々な病状の進行が早まる。中学生時代の生活は将来に大きく影響する。だから若いからと油断せず、規則正しい生活習慣を身につけてほしい。

講演では、「何事も全部覚えようとするから嫌になる。3割覚えればよい」とか「今勉強すれば将来選択肢が広がり、人生が楽しくなる」など、先生ご自身の学び方や生き方の話もあり、子どもたちは大いに参考にしていました。

（文責 校長）

喜望塾の感想から

将来、病気にかかってしまったら治らない病気が存在することが分かり、とても怖いと思いました。病気にかからないためにも、「睡眠」と「食べ物」に気をつけたいです。テスト前でも、今後のことを考えて、適度な睡眠を取ります。また、自分が食べたいものだけを食べるのではなく、知識を得て、食生活を気にしながら暮らします。病気にかからない、つらい思いをしないうために考えて生活します。(1年T・K)

睡眠と正しい生活の大切さが分かりました。睡眠が糖尿病や認知症の予防に効くことを初めて知りました。私はたまに夜遅く寝ることがあるので、毎日同じ時刻に寝るようにして、病気を予防していきたいと思います。4つの病気に共通する「良い食べ物」(枝豆・ほうれん草・アスパラガスなど)があることを知りました。これから生活習慣に気をつけます。(2年M・Y)

病気には薬を飲むことよりも寝ることが一番だと思いました。私にも祖父と祖母がいるので、枝豆を食べさせようと思いました。また、印象に残ったのは勉強は「お金」だと考えること。確かに、今頑張っていると将来の選択肢が広がるのに納得したので、勉強頑張ります。私は科学に興味があるので、基礎研究も楽しそうだと思います。(3年S・M)

将来、病気にならないためには、ストレスを軽減することや睡眠、食生活を正すことが分かりました。私は、時々勉強は本当に人生に必要なのかと考えることがあります。でも松田さんのおっしゃっていたことを心にとめて生活し、勉強していきます。両親もアルコールなど、食生活が良くないので、家族全員で学びます。(3年S・T)

キャリア学習(1・2年の今)

1学年ではキャリア学習の一環として、普段あまり目にする事のない職業について視聴覚教材を活用して学習しています。これまで「土地家屋調査士」「為替ディーラー」「百貨店バイヤー」「空港の運航支援者」「コンシェルジュ」「ウェブデザイナー」など様々な職業について学習し、進路に関する理解を広げています。学習後の生徒からは次のような感想がありました。

- 「百貨店バイヤー」の仕事ぶりを見て、売り手のことを考えるだけでなく、お客様の気持ちによりそうことが大事なので、ぼくには難しいかなと思いました。(K・S)
- 「為替ディーラー」の仕事ぶりを見て、①「瞬時に理解しないといけないこと」、②「判断力や数学の力が必要なこと」、③「あきらめないと成功すること」、④「どんな仕事にも責任があること」を学びました。(S・N)
- 「コンシェルジュ」の仕事ぶりを見て、難しいことでも瞬時に対応し、外国からの来客者にも対応しなければならないので思ったよりも忙しいことが分かりました。どんな時にでも対応できるように備えておくことが大切なんだと学びました。(H・A)
- 「タウン情報誌営業」を見て、この仕事は何回も打合せを行って、やっと広告として出すことができるので、あきらめないことが大事だと思いました。自分で打った文章しだいで、その店の結果(評判)が変わってしまうので、責任感がないとこの仕事はできないと感じました。(I・A)

2学年では、キャリア学習の一環として、高校調べの学習をしています。目的は次の5つです。

- ① 自分の進路に目を向け、今後の具体的な進路選択に向けて動機づけを高めること。
- ② 卒業後の様々な学びの道について、理解を広げること。
- ③ 進路情報の活用方法等の理解と、地域の上級学校を調べること。
- ④ 具体的な進路情報により、自分の具体的な進路選択に向けての意欲を高めること。
- ⑤ 高等学校卒業後の学びの道について、その内容や特色を理解すること。

現在は「一人一高調べ」を新聞にして3階ラーニングセンターに掲示しています。2年生は他の人の新聞も大いに参考にして、自分の興味・関心のある高校の理解を深めています。

伝統音楽の良さを味わう



写真は3年生の音楽の授業風景です。毎年3年生はこの時期、講師の三山正徳先生（大久保在住）をお迎えして「三味線」の授業を行っています。授業のねらいは、伝統や文化の教育を充実する観点から、「表現活動を通して、和楽器に親しみ、伝統音楽の良さを味わわせる」ことです。三山先生の話では、「三味線の授業で一人一丁使えるのは近隣で村山市だけ。生徒は非常に恵まれています。いつか、どこかで三味線を見たら、母校の良さを思い出してほしい」とのこと。ちなみに3年生は、1年生で「和太鼓の授業」を、2年生で「箏の授業」を履修しています。和太鼓とドラム、三味線とギターのように、違った音色であることを知り、感じて、それぞれの特質や雰囲気を受容するときに、生徒の音楽に対する感性が働くと思います。こうした学習を積み重ねることによって、生徒一人一人が音や音楽をそれぞれの感じ方で味わうことにつながっていき、音楽を愛好する心が育つのだと思います。

専門委員会の活動から

健康リーダーとして保健委員が活動中

健康セルフチェックでインフルエンザ対策

12月18日、県内にインフルエンザ注意報が発令されました。現在、市内でも感染が拡大している状況です。



インフルエンザ初期症状	熱っぽい・寒気がする	毎週月曜日の朝、左記インフルエンザの初期症状を確認し、自己チェックする活動を行っています。早期発見、早期対応を目的に「インフルエンザ予防」を目指す取組です。保健委員会では免疫力を上げる生活が実行できているかどうか、12月9日の分を集計し、クラスの仲間にメッセージを届けました。以下が全校生の集計結果です。																		
	体のふしふしが痛い																			
	体がだるい																			
	のどが痛い																			
	せき・くしゃみ・鼻水が出る																			
	頭痛がする																			
	気持ち悪い																			
免疫力をあげる生活	午後10時30分までには寝た（目標は10時就寝）	<table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>出来ている (%)</th> <th>出来ていない (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>昨日10時30分までには寝た</td> <td>10</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>朝食を食べてきた</td> <td>95</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>野菜や果物も食べている</td> <td>85</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>朝、歯をみがいてきた</td> <td>90</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>食事前に手を洗っている</td> <td>95</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	項目	出来ている (%)	出来ていない (%)	昨日10時30分までには寝た	10	90	朝食を食べてきた	95	5	野菜や果物も食べている	85	15	朝、歯をみがいてきた	90	10	食事前に手を洗っている	95	5
	項目		出来ている (%)	出来ていない (%)																
	昨日10時30分までには寝た		10	90																
	朝食を食べてきた		95	5																
	野菜や果物も食べている		85	15																
	朝、歯をみがいてきた		90	10																
	食事前に手を洗っている		95	5																
朝食を食べてきた																				
野菜や果物も食べている																				
朝、歯をみがいてきた																				
食事前に手を洗っている																				
悩み不安は相談している																				

口の中には雑菌がいっぱいです。起床直後は最高に多い状態だそうです。起きたらすぐ歯みがきをお勧めします。睡眠、手洗い、加湿も大切です。インフルエンザを予防しましょう。（1年3組保健委員）

私たちは10時30分までに寝ている人が少ないです。適切な睡眠は免疫力アップにつながるのので、7～8時間の睡眠時間を確保しインフルエンザを予防しましょう。（2年2組保健委員）

遅くとも10時30分には寝るようにしよう！免疫力アップにつながります。受験は人生でも大事なテストです。インフルエンザにかからないためにも規則正しく生活し、体調管理に気をつけましょう。（3年3組保健委員）

本校が実践している生活習慣改善を目指した「パワーアッププロジェクト」は感染症予防にも効果のある取組です。健康リーダーの保健委員の意識の中にもしっかり定着していることが分かります。受験生も実力を発揮できるよう活動を継続していきます。

アンサンブルコンテスト 最北地区予選

12月22日（日）、村山市民会館で「全日本アンサンブルコンテスト 山形県大会最北地区予選会」が開催されました。本校から出場した「打楽器6重奏」が金賞を獲得し、来年1月にある県大会に出場することになりました。県大会でも堂々と演奏して、次年度につながる大会にしてほしいと願っています。

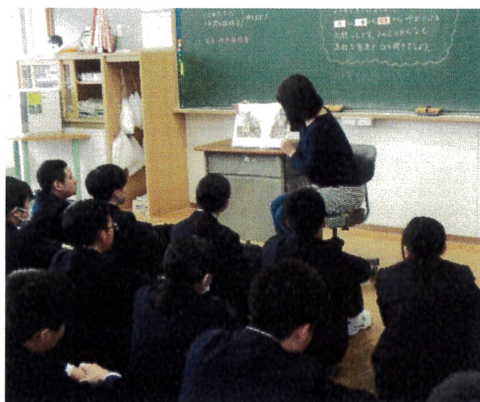
母親委員会主催

「第二回読み聞かせ会」

12月3日(火)の朝読書の時間に、母親委員会主催による第二回読み聞かせ会が開かれました。

三年生にとっては中学校生活最後の読み聞かせとなりました。

読み手の方は下記の通りです。卒業生の保護者の方からも、読み手として参加していただきました。朝のお忙しい時間に、子どもたちのためにありがとうございました。



【1年生】

鈴木 香苗さん
菊地 奈津さん
川崎 千尋さん
田中 ひと美さん

【2年生】

松浦 加奈子さん
原田 晃子さん
竹村 早苗さん
土屋 隆子先生

【3年生】

須藤 恵偉さん
海老名 久美子さん
寺西 紀子さん
滝本 晶子さん

【特別支援学級】

増川 栄美先生

1月の主な行事予定

- 1日～6日(月) 年始休業
- 7日(火) 3学期始業式
書き初め
- 10日(金) 進路激励会(昼の放送)
- 12日(日) 村山市成人式
- 13日(月) 成人の日
- 15日(水) 課題テスト
- 16日(木) 新入生説明会
- 17日(金) 漢字検定③
- 18日(土) 吹奏楽アンサンブル県大会(酒田市)
- 22日(水) 専門委員会
- 24日(金) 英語検定③
- 27日(月) 職員会議

