

第2回学校保健委員会が行われました



12月4日(月)に体育館で、「骨の健康」をテーマに学校保健委員会が行われました。はじめに、給食委員会の生徒たちから、6月に1年生で実施した骨密度測定の結果から分かったことについて発表がありました。毎日朝食を食べる人、小魚や緑黄色野菜、海藻類をよく食べる人は骨密度が高かったようです。また、早寝・早起きや運動が骨密度にもよい影響を与えていることも分かりました。

続いて、保健体育委員の生徒たちによる体操を全校生徒でしました。軽快なリズムに乗った楽しいもので、会場が笑顔で包まれました。

最後に、明治株式会社西日本支社の方を講師にお招きし、「元気な体を作るカルシウム」についてのお話をいただきました。元気な体をつくるカルシウムに関して理解するとともに、骨とカルシウム、牛乳の栄養、食事と成長について学ぶことができました。



生徒のイラスト作品

感想(一部抜粋) ●生徒,◎保護者 ●骨密度は、日々の生活と大変関わりがあることがわかりました。普段考えていなかった食事のバランスについても考えていこうと思います。 ●赤ちゃんの頃の骨が、今はもう体の中にないということに驚きました。骨が、毎日少しずつ溶けてはできていることは衝撃的でした。 ●寝る前にミルクを飲むと、ぐっすり眠れるということでした。受験勉強に専念していると、なかなか睡眠時間をとることができませんでした。ぐっすり眠れていなかったのも、ミルクを飲んでみようと思います。 ●私は牛乳が苦手なのですが、カルシウムは牛乳以外の野菜や乳製品でも摂れるということなので、バランスよく食べようと思いました。 ◎子どもだけでなく、自分のためにもカルシウムを摂りながら、バランスのよい食事作りをしていきたいと思いました。

校内読書週間がありました

12月6日(月)～12日(火)を校内読書週間とし、図書委員会を中心に次のような取組を行いました。どの取組も工夫が凝らされていて、貸出冊数がグッと増えました。この機会に生徒たちが本に一層興味をもち、読書を楽しむことができて心からうれしいです。図書委員会の皆さん、ありがとうございます！

- ① 本のポップ作成：作成したポップを本とともに展示する。
- ② 図書館宝くじ：期間中に本を3冊借りればもらえる。景品は、雑誌の付録など。
- ③ 貸し出しアップ作戦：昨年度の貸し出しベスト10を発表し、その人気の秘密を探る。
- ④ 読書アンケート：アンケート結果を基に、人気の本や作家のコーナーを設置する。
- ⑤ ストーリーテリング：図書委員が選んだ物語の読み聞かせを給食時間に放送する。
- ⑥ ベストリーダー受賞者の掲示発表：上半期の貸出冊数の多い上位5人を学年ごとに発表する。
- ⑦ 本の福袋：あるキーワードにちなんだ本が10冊入っている福袋を1日限定で貸し出す。
- ⑧ しかけ絵本の展示：ハリーポッターのしかけ絵本や魔法事典を展示する。