



学校保健委員会

12月6日の午後から、学校保健委員会がありました。保健・美化委員会から普段の活動の様子と健康診断の結果について報告がありました。

岡 和弘先生（本校スクールカウンセラー）からは「ストレスと上手に付き合おう」のテーマで講演があり、ストレスの正体・リラクゼーションのやり方を学びました。学校医の先生からはストレスの多い世の中ですが、人との接し方を考えることで軽減できるし、中学生にとって軽い運動や睡眠の効果は高いとの講評をいただきました。保健・美化委員会のみなさん、発表や司会進行お世話になりました。↓10秒呼吸法です

- ①姿勢を整える ②静かに目をつむる ③吸っている息を全て口から出す ④「一二三」で鼻から吸いながらお腹をふくらませる
- ⑤「四」でいったん止める ⑥「五……九十」で口から息を出しながらお腹をへこませる ⑦④～⑥を3分間行う
- ⑧消去動作（親指から順に小指まで曲げ、小指から順に親指まで伸ばしていく）、「ゲー」「パー」、肘の屈伸、伸び

すっきりしたよ
家でもやっごらん！



チャレンジワーク発表会

12月4日に1、2年生合同で発表会を行いました。2年生は作成したプレゼンを使い、職場での雰囲気や仕事内容を伝えるため、身振り手振りで発表しました。1年生にとっては、来年度の活動になりますが、とても参考になりました。2年生ありがとうございました。



黒崎中 人権週間（12/1～8）「自分を大切に 人を大切に」

・人権フェスティバル（11/19：黒崎公民館）

秋晴れの下、公民館には多くの地域の方々が集まりました。敬愛幼稚園のオープニングに始まり、人権に関する作文・ポスター・標語の表彰と、作文発表がありました。館内には作品が展示され、心温まる会になりました。



・人権朝読書（12/1～7）

全国人権作文で優秀作品をアニメ化した動画を視聴し、感想を書きました。人権について誰にでも簡単にできることを紹介します。人と会ったときにあいさつをする。相手の目を見て話をする。○○しながら話を聞かない。

みなさん、
どうですか？



歩け歩け大会（沙美地区社協）11/23

今回は、寄島を歩きました。大浦神社、嘉美心酒造を訪れ杜氏から話を聞きました。大きな松ぼっくりとお酒がお土産になりました。

