

# 美桑が丘

校訓『創造敬愛』

下川町立下川中学校  
令和5年度学校だより  
第9号 R5. 11. 30発行

## 食事は栄養



校長 桑内 寿 則

例年よりも鮮やかに感じられた木々の紅葉は、あっという間に雪景色に変わり、いよいよ厳しい冬を迎えることになりそうな様相です。今年の冬は暖冬傾向との予想はありますが、「〇〇年に一度の…」という表現で伝えられる局地的な大雪や猛吹雪は年々増加しているようでもあります。ぜひ、穏やかで過ごしやすい冬になることを願っております。

今月の上旬より名寄保健所管内におけるインフルエンザの流行は、本校にも大きな影響を及ぼし、全学年が学年閉鎖を行いました。幸いピークは過ぎた感はありますが、新型コロナウイルスなど各種感染症も含め、まだまだ心配な状況です。学校においては、コロナ対策によって身についた基本的な感染防止対策を徹底していきますので、ご家庭においても引き続きご協力をお願いします。

今月の朝会では、「棋士の藤井聡太さんが将棋の八大タイトル独占」というニュースに関わり、食事と栄養について講話しました。

藤井さんの強さの秘訣の一つに「集中力」が上げられます。集中力は誰でも持っている力です。そして、その集中力を生み出しているのは脳。実は脳が活動するにはじつにたくさんのエネルギーが必要になります。脳は体の約2%の重さしかありませんが、エネルギー量全体の20%が活動維持のために使われているそうです。そのため、将棋のトップクラスの棋士は一回の対局で、ずっと座って考えているだけでもかかわらず、何キロも体重が減ってしまうことがあるそうです。

皆さんも「明日までにやらなきゃ」という宿題や、何かに面白くて夢中になっている時にはすごい集中力を発揮しています。ただし、使われるエネルギー量も大きいので、なかなか長続きしません。中学時代は人生の中でもっとも忙しい時期だと言われています。限られた時間とエネルギーを、何に、どんなやり方で、どのくらい使うのか、自分に合った方法を試行錯誤して見つけることが大切です。

王将

今年度本校では、たくましく健康な身体を育てるために「生活リズムの改善」や「食に関する指導の充実」など健康教育に力を入れています。とくに生徒会活動による様々な取組や下川小学校栄養教諭と連携した食育の授業は、生徒たちの食への意識高揚や給食の残食減少などに効果を上げています。ご家庭においても、健康や食事、望ましい生活リズムなどについて話題にしていただければ幸いです。



12月～1月は、子どもたちの生活リズムの向上を目的とした「早寝早起き朝ごはん」運動啓発強化期間です。

## 入選説明会 11月1日(水)

■3年生と保護者の皆様が参加して、入選説明会が行われました。本校の進路担当が、入試に関わる日程や手続きなどについて説明をしました。三者面談を控えたタイミングということもあり、3年生の皆さんは話に真剣に耳を傾けていました。入試は年が明けてからですが、出願の準備は年内に始まります。志望する高校の合格に向けて勉強はもちろん、出願準備についても期限を守るなどしっかり取り組んでいきましょう。

## 金融教育(3年生) 11月6日(月)

■下川商業高校より遠藤先生をお迎えして、金融に関わる特別授業が行われました。授業では、株式会社の仕組みや投資、株などについてわかりやすい例を交えながら説明をしていただきました。高校の授業の雰囲気を感じることができ、大変有意義な時間となりました。ありがとうございました。



## 防犯教室 11月6日(月)

■名寄警察署生活安全課・松本様を講師に防犯教室が行われました。最初に薬物についてのお話がありました。薬物は依存性が高く、一度手を出すとなかなかやめられないことから、絶対に誘いに乗らないことが何度も強調されていました。次にSNSなどの利用についてお話がありました。ネット上に載せられた情報は自分が知らない間に拡散し消すことができないことや、掲載された個人情報悪用されて犯罪に巻き込まれる危険性があることなどが具体的に紹介されました。今回の防犯教室で得た知識を生かして、自分の身をしっかりと守っていきましょう。



【平田生徒会長よりお礼の言葉】

## 受賞おめでとうございます

### ○「税を考える週間」絵画展

|               |          |
|---------------|----------|
| 名寄税務署長賞       | 野崎 光央 さん |
| 下川町長賞         | 久末 優奈 さん |
| 下川町商工会長賞      | 郡司 真那 さん |
| 名寄地方法人会下川支部長賞 | 佐藤 唯 さん  |
| 下川青色申告会長賞     | 平野 芽衣 さん |

国税庁が定める「税を考える週間」に合わせて絵画展が開催されました。5名が受賞し、表彰式が16日、バスターミナルで行われました。



### ○少年の主張全国大会

「審査員会委員長賞」 三浦かな さん

上川大会で最優秀賞、全道大会で最優秀賞となり、北海道・東北ブロックから選抜されて、全国大会での出場権を獲得して、12日、東京で発表をしました。

### ○全道中学校英語暗唱大会 三浦かな さん

上川地区大会で1位となり、19日、全道大会(札幌市)に出場しました。

## 12月の予定

- 1日(金)2学期末テスト②、学力テスト(3年生)、安全点検日
- 4日(月)全校朝会、PTA 運営委員会、
- 5日(火)芸術鑑賞、小中連携会議
- 8日(金)参観日
- 11日(月)職員会議
- 13日(水)食育(2年生)
- 14日(木)食育(1年生)
- 15日(金)常任委員会、食育(3年生)
- 25日(月)2学期終業式、壮行会、諸費納入日
- 26日(火)冬季休業～1月17日(水)
- 28日(木)全道ノルディック大会
- 29日(金)～31日(日)学校閉庁日



## STOP SNS Trouble ポータルサイト

北海道が開設したインターネットトラブルに関する情報を集めたポータルサイトです。SNS利用に起因する犯罪の未然防止にぜひご活用ください。

<https://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/165453.html>

