

共栄中学校学校だより「ぼうがく」



望岳

校長 田中君枝 No.6 令和5年9月29日発行

< 学校目標 >
心も身も健康にしよう
身についた文化をもとう
能率的に実行しよう
個人を尊重しよう

共中生の学びへの思い／食について

校長 田中君枝
昨年度同様、8月末に皆さんの学びに向かう思いを標語で表現してもらいました。昨年度は、12句を選んで校長室前に掲示しましたが、今年はできませんでした。学びを大切にしたいという思いが伝わる良句がたくさんあって、選びきれなかったからです。

読むと「自分も頑張ろう」という気持ちになれます。共栄中の仲間の思いや姿勢からお互いに励ましを得て、学びに取り組んでほしいです。



その、学びを支えるものに「健康」という側面もあります。やらなければならないとわかっているのに踏ん張りきれない、すぐに疲れて集中し続けることができない人は、「健康づくり」に課題があるかもしれません。

人は、食べ物を通じて栄養を摂取し、細胞を入れ替えながら生命活動を維持しています。その最初の栄養源として何を食べ、どのように代謝させるかがとても大切です。代謝が落ちるとことは古い細胞をなかなか排泄できずに体に良くないものを溜め込んでしまうという状態です。栄養のバランス、鮮度、よい食習慣を継続することが必要ですし、運動で下半身に集中している筋肉（70%）を鍛えて体の代謝機能を高めることも大切です。

学校では、通学、体育の授業、部活動などで身体づくりを行っています。家庭科や保健の授業で食物や健康維持の重要性についても学びます。

さらに、教科の勉強だけではなく、給食で質の高い栄養を摂取できるようにし、食事の重要性の理解と実践ができる場もあります。学校ではさまざまな「食」に関する教育活動をたくさんの人に支えていただいで実施しています。心を込めて「いただきます」。

TOPICS

■9月のニュース



▲吹奏楽部全道コンクール金賞受賞！



▲創新教育図書授与



▲科学の甲子園ジュニア道東ブロック代表として2次選考に進出！

日 曜	主 な 行 事	下校時刻
1 日	ノーマディアデー ・斎藤文雄杯(柔道, 千歳)	
2 月	・朝会(認証式) ・衣替え完了 ・後期組織決め(学活)	15:50
3 火	・3年AED講習(2限3-1, 3限3-2 視聴覚室)	14:50
4 水	・専門委員会(組織・後期計画) ・ALT	14:50
5 木	・代議員会	15:50
6 金	・英語検定②	・北陽学校説明会 15:50
7 土	北海道ジュニア選手権(卓球, 苫小牧)	
8 日	北海道中学校駅伝競走大会(陸上, 新得町)	
9 月	スポーツの日	
10 火	・(学活)総会議案審議 アセス いじめ調査 ・SC13:00-17:00	15:50
11 水	※3年生部活動中止	14:50
12 木	・3年学力テストB(英国教社理) ・2年職業体験学習	15:15
13 金	・専門委員会 ・3学年茶話会(19:00-)	14:50
14 土	・陸上秋季記録会① ・防犯少年大会, 秋季大会(柔道) ・新人戦2次予選(バレー) ・体育館使用(吹奏楽部15:00~15日)	
15 日	ノーマディアデー 道民家庭の日 ・秋季体育祭(柔道) ・吹奏楽部定期演奏会	
16 月	・代議員会(総会前)	15:50
17 火	・後期生徒総会(6限)	15:50
18 水	・午前授業(朝読なし4時間)	12:45
19 木	・英検1BA ・3年個人写真撮影(5, 6限)	15:50
20 金	・教育大フォーラム I ① ・1学年茶話会(19:00-)	15:50
21 土		武修館高校オープンスクール
22 日		
23 月	・教育相談①	14:40
24 火	・教育相談② ・ALT ・SC13:00-17:00	・親と子の教育相談 14:40
25 水	・教育相談③	14:40
26 木	・教育相談④	14:40
27 金	・教育相談⑤ ・教育大フォーラム I ② ・2学年茶話会(18:30-)	14:40
28 土	陸上秋季記録会②	・市P連研究会(附属義務学校)
29 日		
30 月	・教育相談⑥	14:40
31 火	・教育相談⑦	14:40

共栄中学校区3校合同PTA講演会について

11月18日(土)午後1時30分~3時、共栄中学校体育館を会場に「子どものゲーム・ネット依存」の問題について専門家をお招きして講演会を開催します。貴重な機会ですので、是非一緒にお話を聞いてみませんか?改善につながるヒントが見つかるかもしれません。

お申し込みはこちらから →



写真で振り返る 令和5年度共中祭特集！

