



西山田中学校

『認め合い、支え合い、主体的に学び続ける生徒の育成』

学校だより <6月号>

令和4年6月1日(水)

吹田市立西山田中学校

<http://www2.suita.ed.jp/school/jhs/12-nisiyama/>

☆「Breakfast」の効用☆

急に、蒸し暑い日が続くようになりました。梅雨に入るのももうすぐですね。

さて、先日、歯科検診があり、本校の校医である藤田先生から「朝食を食べていない子が半数近くいるよ。」と報告をいただきました。歯科検診の時に、生徒に聞いてくださったとのことでした。そして、朝ご飯を食べていなかったら、朝から頭が働かないことを言われていました。朝ご飯の大切さについては、みなさんも聞いたことがあると思います。朝食を抜いて学校に行くと、なんとなくイライラしたり、集中力がなくて、勉強(や仕事)がはかどらないことはありませんか。これは、脳のエネルギーが不足していることが原因です。朝ご飯を抜いて空腹のまま学校に行くと、脳だけでなく体を動かすエネルギーを取り入れていないために、体が重く、だるさや疲労感が残って元気がでません。必要なエネルギーを生み出す栄養が補給されていないと、体はグリコーゲンという形で貯蔵しておいたものを分解してブドウ糖を利用するため、長時間元気に活動できないのです。脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。つまり、空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギー欠乏状態。朝にしっかりご飯を食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。脳が活発に働くのは午前中です。朝ご飯をきちんと食べて、お昼までに必要なブドウ糖をしっかりとっておかないと、授業中におしゃべりをしたり、注意散漫になってしまいます。午前中、脳を生き生きとさせ、やる気や集中力を高めることが、学習能力を上げるために大切です。朝ご飯には、特にご飯をおすすめします。ご飯は腹持ちがよく、ブドウ糖を長時間に渡り安定して脳に送ることができます。また、しっかり噛むことで脳の血流がよくなり、活性化することで学習効果のアップにもつながります。合わせて、代謝を促進するビタミンB群を合わせて取るようにしましょう。納豆などと一緒に食べるのがいいそうです。フルーツなど酸味を含むものも食べると疲労回復に効果的だそうです。ちなみに、英語の朝食の意味のbreakfastは、fast(断食)をbreak(壊す)が語源です。これから、蒸し暑い日々が続きます。6月3日には、体育大会があります。しっかり朝ご飯を食べて、元気に参加できるようにしましょう。



校長 池田 広恵

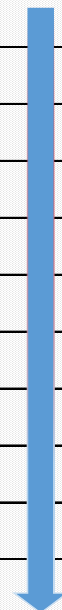
☆6・7月行事予定☆

6月

日	曜	給食	行事など
1	水	○	ノーチャイムデイ 生徒総会リハ
2	木	時間 変更	体育大会予行
3	金	時間 変更	体育大会
4	土		
5	日		
6	月	○	生徒総会（6限） 補填 火5 教材費振替
7	火	○	心臓二次検診 PM 山三小
8	水	時間 変更	体育大会予備
9	木	○	歯科健診 3年生全 8:45～
10	金	○	尿検査2-②
11	土		創立記念日
12	日		
13	月	○	補填 火6
14	火	○	心臓二次検診予備日 AM
15	水	○	教材費再振替
16	木	○	歯科健診 1年生全 8:55～
17	金	○	小中連絡交流会
18	土		
19	日		
20	月	○	補填 木5
21	火	○	拡大執行委員会
22	水	○	歯科健診 2年生1組、4組 8:55～
23	木	○	
24	金	○	
25	土		
26	日		
27	月	○	補填 木4
28	火	×	期末考査
29	水	×	期末考査
30	木	×	期末考査

7月

日	曜	給食	行事など
1	金	○	ノーチャイムデイ LGBTQ講演会（6限）
2	土		
3	日		
4	月	×	第1回弁当の日
5	火	○	教材費振替
6	水	○	全校集会
7	木	○	
8	金	○	
9	土		
10	日		
11	月	○	3年生劇指導（3・4・5・6限）
12	火	×	短縮 個人懇談
13	水	×	短縮 個人懇談
14	木	×	短縮 個人懇談
15	金	×	短縮 個人懇談 教材費再振替
16	土		
17	日		
18	月		海の日
19	火	×	短縮 個人懇談
20	水	×	終業式（大掃除・終業式・特活）
21	木		夏休み
22	金		
23	土		
24	日		
25	月		
26	火		
27	水		
28	木		
29	金		
30	土		
31	日		



☆お知らせとお願い☆



①体育大会について

今年度、体育大会を6月3日（予備日：6月8日）に行います。

※参観に関しては、各ご家庭1名でお願いします。正門付近に受付を用意していますので、受付をお願いします。8：15から受付を開始させていただきます。8：15以前の来校はご遠慮ください。また、再来校の場合も、一度受付に寄っていただくと助かります。ご協力をお願いします。

☆6月の学習予定☆

	1年生	2年生	3年生
国語	○クジラの飲み水 ○空中ブランコ乗りのキキ ○文法（修飾語）	○人間は他の星に住むことができるのか ○短歌の世界 ○短歌十句 ○漢詩の世界 ○文法の復習	○間の文化 ○課題作文 ○俳句の世界 ○俳句十句
社会	○人々の生活と環境	○九州地方 ○中国・四国地方	○第一次世界大戦と日本 ○世界恐慌と日本の中国侵略
数学	○3章 文字と式	○2章 連立方程式	○ 2章 平方根 ○ 3章 2次方程式
理科	○いろいろな生物とその共通点	○化学反応式 ○酸化・還元	○ 水溶液とイオン ○ 電池とイオン
音楽	○We'll Find The way ○主人は冷たい土の中に	○魔王 ○オーラリー ○島唄	○ブルタバ ○ヒカレ ○星に願いを
美術	○ポスターカラーの使い方 ○色彩のデザイン	○名前のデザイン	○遠近のある空想画 ○鑑賞
保体	○バレーボール	○バレーボール	○ソフトボール
技家	○幼児の生活と家族 ○材料と加工の技術	○生物育成の技術の原理・方法と仕組み ○衣生活	○食生活
英語	○Unit3 Club Activities ○Unit4 Friends in New Zealand	○Unit2 Food Travel around the World	○make A B AをBの状態にする ○Show + (人) + that・・・ (人)に(・・・ということ)を示す ○Unit1 RT1～RT2の本文および Let's write 1

☆3年生修学旅行 1・2年生校外学習☆

1年生

1年生春の校外学習は、小学校の頃からおなじみの万博記念公園でした。あいにくの雨予報だったので、当初予定していたオリエンテーリングは中止して、先に学校の体育館でドッジボールと大縄跳びをしました。どのクラスも仲良く、元気よく楽しむ姿が印象的でした。万博公園に移動し早めの昼食を取った後、国立民族学博物館と、太陽の塔内部の見学をしました。多くの生徒は初めての資料と芸術に驚きの声を上げており、雨でも充実の1日となりました。たくさん歩き、活動したので、この日はみな疲れたことと思います。前向きに取り組む1年生の姿が見られ、これからのテストや体育大会などの行事も協力して楽しむ姿が想像できました。これから大変期待しています。



2年生

5月13日（金）、2年生は校外学習で京都嵐山地区を訪れました。山田駅に集合し阪急電車を乗り継いで現地へ向かいました。嵐山駅に到着し、中ノ島公園の出発式後、班別で寺社の見学に向かいました。当日は予報通りの雨降りでしたが、雨の中でも協力して班活動を行う姿が見られました。落柿舎、常寂光寺、清涼寺を訪れ、学校へ帰ってから行う予定の俳句発表会に向けての写真を撮影しました。途中道にまよったり、たくさん歩いて疲れたりもしながら、嵐山ならではの風情を楽しむことができましたようです。昼食は中之島公園に戻り、持参したお弁当を食べました。雨降りで屋根がなく、交代で傘を差しながらでも、楽しそうに食べていました。昼食後はいよいよ楽しみにしていたおやつタイムです。嵐山商店街のメイン通りにはたくさんのお店があります。それぞれ思い思いのおやつやお土産を購入し、みんなが笑顔で楽しい時間を過ごしました。最後の集合時間に間に合わなかった、班活動の途中で班員がバラバラになったなど、課題もありましたが、大きなトラブルもなく、無事に校外学習を終えることができました。今回の校外学習を通して学んだこと、また課題となったことは改善していく方法を考え、今後の生活に生かして行ってほしいと思います。



3年生

3年生は、5月12～14日の3日間で長野県に修学旅行へ行きました。出発前は「長野の5月の雨がこの3日間で降る」というとんでもない予報でしたが、行った先では雨が止み、活動が終わったとたんに雨が降るという奇跡が3日間続き、夜の熱気球体験以外は雨具を使うこともなく体験ができました。1人も発熱などの欠席や途中離脱もなく、無事に全行程を終えられたことも含め、奇跡的な3日間でした。生徒たちの日ごろの行いの良さがここに現れたと感じます。ふんだんに盛り込んだ体験活動やレクリエーション大会だけでなく、バスやホテルでの友達との何気ない時間も普段は味わうことのできない貴重な時間になりました。また、大きなテーマであるSDGsの学習についても、白馬高校での発表会も含め、意識して取り組むことができました。学校ではできない体験の中で、普段は見られない一面を見ることができましたが、逆に課題も多く見つかりました。どちらの面も今後の成長に生かして、修学旅行を機にさらに成長してほしいと思います。

