

日進月歩

2015年
7月15日(水)
第26号
発行・編集
生徒会本部
(編集) 塩手
鈴木・湯本
(記事)
菅野・萩原
光森・山内
森川・湯本



How to

40日間の過ごし方を

部活に励むべし

各部活の大会が目前に迫っていますね。今までの地道な練習や経験を生かし、勝利を目指して仲間と共に頑張る時がきました。一、二年生は一生懸命先輩を応援してください。先輩の頑張っている姿を見て、「自分も強くなりたい、勝ちたい」という確かな目標を見つけられるはず。三年生は最後の大会となります。二年半の積み重ねを糧にして、勝利を目指し一歩一歩を力強く踏みしめていきましょう。そして、大きな拍手と共に、最後の瞬間まで汗を流してください。



光森

野菜を食すべし

アイスや炭酸飲料など冷たいものを取りすぎは、体調を崩しやすいです。その対策として、暑い夏に食べると良い食品が「オクラ」「なめこ」「モロヘイヤ」などネバネバ食品です。これらには、弱ってしまつた胃腸をいたわる効果があります。旬の「ナス」「トマト」「枝豆」「キュウリ」「トウモロコシ」などもオススメです。これは水分が豊富なので、陽を浴びて火照つた体をクールダウンさせる効果があります。脱水症状になりやすい夏にぴったりですね。これらを食べ、夏を健康に過ごしましょう。



菅野

夏バテ予防すべし

夏休みを元気に過ごすように、夏バテを防ぐために注意すべきことを紹介します。食事：なるべく一定の時間に三食きちんと摂りましょう。睡眠：夜ふかしせず、たくさん睡眠時間をとることが大切です。運動：日射しが弱く涼しい時間帯に軽い運動を。水分は喉が乾く前にとることがポイントです。



松本

ノーチタイム



長い夏休み。色々な予定があると思います。この夏休みは、自分の生活習慣をもう一度見直し、改善する良い機会です。夏休みは生活リズムが乱れやすくなりますが、毎日規則正しく過ごしましょう。また、スマホやゲーム、テレビに時間を浪費せず、この休みを有効活用し、普段は出来ないことに挑戦できると良いですね。他に、遠出を計画している人も多いでしょう。公共のマナーや交通ルールを守り、自転車は安全運転を心がけましょう。加えて、お金を使う機会が増えたとしても、お金の貸し借りをしないようにしましょう。宿題や、九月に行われる期末テストの準備も怠らないようにしましょう。

森川

スクールミーティング

六月二十九日に、生徒会室にてスクールミーティングが行われました。これは、中学生に対するアンケートの結果から、どのようなことが分かるのかを地域の人と話し合うことです。話が進むにつれ、住んでいる地域や入っている部活など、周囲の環境によつてよく行く場所や行動が変わることが分かりました。「悩み相談は誰にするか」という質問では、親や友達、先生など、色々な人物が挙げられたり、かと思えば別の質問では皆同じ答えだったり、一人一人に違いがあることに気づきました。また、学年が一つ違うだけでも、質問によつては答えが大きく変わります。そう思う方もいるのかと驚くことも多かったです。少ない時間でしたが、意外な発見がたくさんあり、とても興味深い話し合いとなりました。

山内

季節の花

今月の花は「エーデルワイス」
花言葉「大切な思い出」「勇気」

松本

梅雨

梅雨の時期に入り、傘の出番が増えましたね。湿気が多くじめじめとした季節ですが、梅雨が過ぎればもうすぐ夏休み。そろそろカレンダーが予定で埋まってきたころではないでしょうか。一年に一度の夏休み、思い切り楽しみましょう！

湯本

今月の七日は七夕でした。織姫と彦星が一年に一度会える日と言われていますが、織姫星と彦星との距離は十六光年もあり、実際に一年に一度会うのは難しいそうです。萩原