

南希タイムズ

横浜市立南希望が丘
 中学校 新聞班
 編集長 … 八木橋 凛
 副編集長 … 若松 彩花
 記者 … 中泉 心花
 小野寺 海翔
 松村 春奈
 小島 瞬

今出来ることを考える

生活習慣病

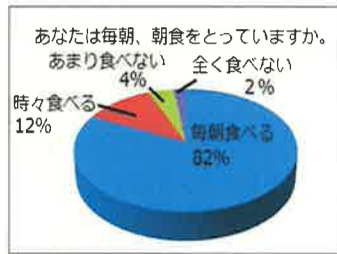
～自分の生活を見直そう～

早寝早起きと朝食を大切に

皆さんは最近、保健体育の教科書やニュースなどで、生活習慣病という言葉をよく耳にすると思います。

生活習慣病とは、食事や運動、ストレス、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症、進行に深く関与する病気の総称を言います。

以前は、成人病と呼ばれていましたが、成人病は子供の頃からの悪い生活習慣によって起こることが分かり、厚生省が「生活習慣病」と改称しました。



それらは、生活習慣が関する生活習慣病が大きく動いています。そこで今回、生活習慣病に繋がる皆さんの生活の様子についてアンケートを取ってみました。

その結果「あなたは毎朝、朝食をとっていますか」という質問では「毎日食べる」が八十二%、「時々食べる」が十二%、「あまり食べない」が四%、「全くとべない」が二%となりました。

このことから毎日食べる人以外を除き、全体の約二

今月号は前回に引き続き「私たちの副校長先生」の第二弾をお送りします。

始めに、中学生時代の将来の夢をお聞きすると「警察官」とお答えいただきました。

警察官になりたいと思っ

第二弾!

私たちの新しい副校長先生

最後に、南希中生へ一言お願いすると「いつも笑顔をお忘れず、人のことを思いやる事が出来る優しい人でいてください。」とのことでした。



中学生時代の副校長先生



良い生活を心がけよう!

今回のインタビューを通して、副校長先生は私たちをととても大切に思ってくださっていることを実感しました。

(松村)

輝く! 私たちの部長

今月号は、サッカー部の部長の沼田さんにお話しを伺ってきました。

まず始めに、この部活に入ってきたきっかけをお聞きすると「小学生の頃からサッカーをしていてサッカーというスポーツのチームプレーが素晴らしいと思ったからです」とおっしゃっていました。

次に、自分の部活の良いところを伺うと「部活が始まる前はみんな楽しく会話していたりするんですけど、部活が始まると真剣に部活に取り組む所です」とお答えいただきました。

他にも、部長としての今後の部活の目標をお聞きすると「最後の大会で少し上を目指して戦えるようにこれまでも練習一つ一つを大切にしていきたいので協力してください」とおっしゃっていました。



サッカー部部长 沼田 智輝さん

梅雨の由来と対処法

梅雨の季節が近づいてきました。この時期は、突発的に雨が降り、湿度が多いというイメージがあります。今回はそんな梅雨について調べてきました。

まずは、梅雨の由来についてです。

「梅雨」に「梅」の字が使われている理由は中国にあるといわれています。

中国の揚子江周辺では梅の実が熟す頃が雨季にあたり、そのことから「梅」という字が使われるようになったそうです。

また、梅雨といえは湿度が高くジメジメしていて、カビも生えやすくなっています。

こういった梅雨に起こる問題の対処法も紹介したいと思います。

まず、基本は窓を開けて雨の日も換気をしましょう。室内は換気をする事で湿度を下げられます。さらに、梅雨に役立つ裏技も紹介します。



梅雨に咲くあじさい

それは、コーヒーの粉の残りがすに除湿、消臭の効果があるといわれています。

豆は香ばしいくらいまで炒ってあり、炭までは届きませんが焙煎のおかげで表面が少し炭状になっており匂いや湿気を吸ってくれます。

作り方は、コーヒーの粉の残りがすをしっかりと乾燥させ包むだけです。

しかし、しっかりと乾燥させないと、コーヒーの残りがかす自体がカビてしまうので気をつけて下さい。

皆さんも、家族などに話してみて、今年の梅雨を乗り切ってみてはいかがでしょうか。

(小野寺)

新たな先生 第三弾



田中 裕太

- 1 南瀬谷中学校 保健体育
- 2 野球部
- 3 とても落ち着いている学校だと感じました。
- 4 自ら考え、行動する力を身に付けてください。



相澤 桂子

- 1 今宿中学校 英語
- 2 ソフトテニス部
- 3 緑に囲まれた静かな学校。生徒たちも静かなかな。
- 4 皆さんの大切な中学生、皆さんの楽しい思い出

- <質問内容>
- 1 お名前
 - 2 前任の中学校
 - 3 担当する教科
 - 4 担当する部活
 - 5 南希中の印象
 - 6 生徒に一言

南希中の歴史 第一弾

南希中はどうやってできたのでしょうか。

皆さんも南希中の歴史が、どのように始まったのか気になりませんか。

そこで、南希中創立の歴史を調べてみました。

この学校が創立されたのは、一九七七年四月一日です。

校舎は、希望が丘中学校の校舎の一部と運動場に仮設した、プレハブ校舎を使用されました。

クラス数は全学年共に六クラス、計六百九十五人でした。

また、四月四日に開校式、翌日に入学式と始業式が行われ、南希中の歴史が始まりました。



開校当時の南希中

その後、五月六日に今私たちが通っている南希中へ移転されました。

そして、六月三日に開校記念日、翌日に落成式と祝賀会、校章の制定が行われました。

さらに、一九七八年十一月二十一日には標準服が制定され、一九八二年十二月一日には校旗が制定されました。

皆さんも南希中創立の歴史を知って、後輩に受け継いでいけると良いですね。

(小島)



山下 伊織



中島 清子

- 1 境南中学校 社会
- 2 バスケネットボール部
- 3 何と言っても挨拶が嬉しくて、気持ちよかったです。
- 4 春は一年間のスタートの月ですね。自分の目標に向かっていきましょう。
- 5 緑に囲まれた静かな学校。生徒たちも静かなかな。
- 6 皆さんの大切な中学生、皆さんの楽しい思い出

編集後記

今月の南希タイムズはいかがだったでしょうか。次回号はオンラインピクニック特集です。ではまた。

(八木橋)



小泉 とく子

出して挨拶できる生徒が多いなと感じました。いつも読みかけの本を持とう。

- 1 新任です(前年度は中央大学の図書館司書)
- 2 学校司書
- 3 なし
- 4 明るく礼儀正しく、笑顔で挨拶できる生徒が多いことに感動しました。
- 5 毎日行きたくなる魅力的な図書館を作ってください。ぜひ見に来て下さい。

南希中プチ個展



1年4組 佐々木 亜澄
作品タイトル「アリスの世界」
ワクワクドキドキのアリスの世界を表現したくて描きました。



3年2組 若林 千聡
作品タイトル「カーネーション」
5月には「母の日」があるので感謝の気持ちをこめてつくりました。



3年2組 新井 晴架
作品タイトル「考えごと」
勉強しようとしても色々考えて全然進まない人です。

あなたに 伝えたくて

テーマ

進化するレンチン料理

記者

松村 春奈

私たちの身近にある「レンチン料理」。このレンチン料理がコロナ禍でニーズがさらに高まっていることを知っています。

例え、省スペース、手軽にできる、賞味期限が長い、調理が簡単、冷凍食品がほとんど、最近では、レンジで作るレンチン料理が主流です。冷たい食べ物が増え、手間は減りましたが、賞味期限が長いものが増え、調理が簡単で、冷凍食品が増え、レンジで作るレンチン料理が主流です。

私自身も、料理が苦手な人から、料理が得意な人まで、幅広い層で人気です。特に、忙しい朝や、帰りが遅い時、料理が苦手な人にとって、レンチン料理は、とても便利な存在です。

また、賞味期限が長いものが増え、調理が簡単で、冷凍食品が増え、レンジで作るレンチン料理が主流です。冷たい食べ物が増え、手間は減りましたが、賞味期限が長いものが増え、調理が簡単で、冷凍食品が増え、レンジで作るレンチン料理が主流です。

さらに、賞味期限が長いものが増え、調理が簡単で、冷凍食品が増え、レンジで作るレンチン料理が主流です。冷たい食べ物が増え、手間は減りましたが、賞味期限が長いものが増え、調理が簡単で、冷凍食品が増え、レンジで作るレンチン料理が主流です。

「手軽な一品」に商機

コロナ禍でニーズ増

レンチンのみ・総菜 相次ぎ新商品

「手軽な一品」に商機。コロナ禍でニーズが増える中、レンチン食品の市場は大きく伸びています。特に、手軽に調理できる総菜や、お弁当の代わりに使える惣菜が人気です。

大手メーカーは、この需要に応えるべく、様々な新商品を投入しています。例えば、お肉を使った総菜や、お魚を使った惣菜など、バラエティ豊かな商品が並び出しています。

また、賞味期限が長いものが増え、調理が簡単で、冷凍食品が増え、レンジで作るレンチン料理が主流です。冷たい食べ物が増え、手間は減りましたが、賞味期限が長いものが増え、調理が簡単で、冷凍食品が増え、レンジで作るレンチン料理が主流です。