



大鳥中学校便り

令和3年2月12日

10号

横浜市立大鳥中学校
校長 新谷 隆司

2月4日、『中学生の正しい食事とは？』～大鳥中学校の自動販売機とハマ弁から考える～というテーマで学校保健委員会が行われました。保健委員会が全校生徒対象に行った食事に関するアンケート結果の報告や保健委員が糖度計を使って調べた清涼飲料水に含まれる糖分の量について報告がありました。現在、学校の自販機に入っている飲み物の糖分量は控えめという結果が出ました。生徒が入れてほしいと希望していた飲み物の中には5gのスティック砂糖11.5本分というものもありました。最後に間門小学校の栄養教諭の大庭先生から「成長期である中学生は成長に合わせた栄養を取ることが大切」「エナジードリンクの飲み方についての留意点」などの話がありました。日常の食生活について考える機会になったのではないかと思います。



★ 大庭先生の話聞いての感想

- お昼は給食のほうが量が多く、栄養もあるものだったと思うし、それ以外も前より食べる量が減ったと感じた。話にあったようにほとんどの人が成長期であるから適切な量で栄養のあるものを食べたいと思った。私もお弁当を自分で作っていることがあるから具材をただ入れるだけでなく栄養面を考えようと思った。(1年)
- 小学生や中学生が食べる量なども知って、糖分や塩分の取り方なども気を付けようと思いました。(1年)
- 今は栄養をしっかりとってたくさん食べることは大事だなと思いました。また、虫歯になるのを防ぐためにはよくかむことがいいとわかったので、これから気をつけていきたいです。(2年)
- 最近、学校が終わって家に帰ってすぐにいろいろなお菓子を食べてしまって、夜ご飯の時に満腹になってしまっていました。これからはもう少しおやつを我慢し、食後に食べるなど工夫していければと思います。(2年)
- カロリーの量や砂糖の量を気にするのも大切だが、食べ方を工夫し量を変えたりすることで、体だけではなく、歯にも影響が大きくなるので、栄養をよく考えたいと思いました。また、間門小学校出身なので、久しぶりに話を聞くことができよかったです。(3年)
- 小学校の頃は好き嫌いが多く、減らしたり、残していたけれど、しっかりと栄養バランスが考えられているんだなと思った。補食は時と場合によって効果が違うことがわかってよかった。虫歯は清潔にするだけではないことがわかった。(3年)



<家庭での対策としてご協力をお願いします>

これまでも体調管理には気を遣ってきたと思いますが、体調不良や新型コロナウイルス感染症に感染または濃厚接触者になってしまうことがないように、ご家庭でも体調管理・対策をお願いいたします。

- 1 食事などでマスクを外した時の対策として、食事時間をずらす、向き合わない、会話を控えるなど
- 2 家庭での会話の時もマスクを着用
- 3 家庭内でもこまめな石けんやアルコールによる手指消毒
- 4 手で触れる共有部分(ドアノブなど)の消毒
- 5 室内の換気(定期的)

1年 職業インタビュー ～職業について考えました～

職業インタビューの発表会が行われました。保護者や身近な人に話を聞き、まとめて発表するという取組です。「港にかかわる仕事」「福祉にかかわる仕事」「美容にかかわる仕事」「物流にかかわる仕事」など多彩な仕事についての発表がありました。多くの仕事を知り、働く人の思いを知る良い機会になりました。

<生徒の感想>

★ 報告を聞いての感想

- たくさんの職業がある中で、大変な仕事とかあるけれど、自分の決めたことだからと一生懸命できるのがすごいと思いました。
- 家族のために働いている人が多いと思いました。生活のために仕事をしなければならないから、いろいろな人が言っていたように好きなことを仕事にしたいと思いました。

★ 特に印象的だった職業やお話はどのようなことでしたか。

- 婚礼準備の仕事がとても印象に残りました。一生の思い出に残る式を盛りあげてくれる人は本当に素晴らしいと思いました。人を喜ばせることはすごいと思いました。
- 医療関係の仕事で人の助けになりたいという思いで働いていること、とてもすてきだと思いました。
- すべてすごいと思いました。どの職業もみんなのことを幸せにしています。

★ 自分が将来の理想の自分に近づくためにどのようなことが必要だと思いますか。

- たくさん失敗していきながら成長していきたい。
- 後回しにしないで今やらなきゃいけないことを考えて行動したいです。
- 自分にはまだやりたい夢とやりたいことがないので、自分のやりたいことを見つけられるように頑張りたいと思います。



中区防犯サミット標語に選ばれました。

| | |
|-------------------|----------|
| みんなでね 家に着くまで 一緒だよ | 1年 都留 玄多 |
| 暗い道 悪い人たち 好む場所 | 2年 清水 大馳 |
| 曲がり角 左右見てから 進もうよ | 2年 田村 大光 |
| その電話 本当に信用 できますか | 2年 勝連 涼 |
| 安全に みんなで一緒に 登下校 | 2年 木村 夏帆 |
| 「大丈夫」その思い込み 見直そう | 3年 木村 由依 |

《3月の主な予定》

| | |
|----------------|-------------------|
| 2日(火) 生徒会各種委員会 | 11日(木) 卒業証書授与式 |
| 3日(水) 評議会 | 22日(月) この日より昼食なし |
| 5日(金) ジャージ登校 | 25日(木) 大掃除 ジャージ登校 |
| 10日(水) 卒業式準備 | 26日(金) 修了式 |

◆スクールカウンセラー 三澤直子先生による教育相談日◆

相談室直通電話 621-4559

【3月】 1日(月)全日 9日(火)午前中 22日(月)全日