

さつぎやま魂

崎山中学校だより
5月28日 第4号
文責 校長 山下



学校再開から2週間、子どもたちは？

学校が再開してから3週間が過ぎようとしています。ほとんどの子どもたちは、元気に学校生活を送っていますが、毎日のように体調不良を訴える生徒も数多いです。子どもたちは生活リズムを取り戻すのに苦労しているようです。



ランスです。このバランスが崩れると体調不良を起こします。もちろん、新型コロナウイルス感染症予防のためにも重要です。

現在、運動は、体育の授業や部活動を中心に行っています。栄養と休養(睡眠)に関しては、各家庭の協力が必要です。栄養面で最も大切なことは、1日3食の食事をバランスよくきちんと摂ることで、今の時期を考慮し、疲れを早く回復させるための食事のポイントを下に掲載しています。その他の資料も生徒に配付していますので、参考にしてください。

また、睡眠に関しては、質のよい睡眠を取ることが重要です。深い眠りを確保することで、成長ホルモンが分泌され疲労回復につながります。

疲れを早く回復させるための食事<ポイント>

- ①運動後、なるべく早めに食事をとりましょう。2時間位内を目安に！特に、炭水化物とたんぱく質をしっかりととりましょう。
※壊れた筋肉の修復が進み、より丈夫な筋肉になります。
- ②不足しがちな野菜、果物、きのこ、海藻類、いもを積極的にとりましょう。
※ビタミンやカルシウム、鉄分がエネルギーの代謝をよくします。
- ③家族で楽しみながら食事をとりましょう。

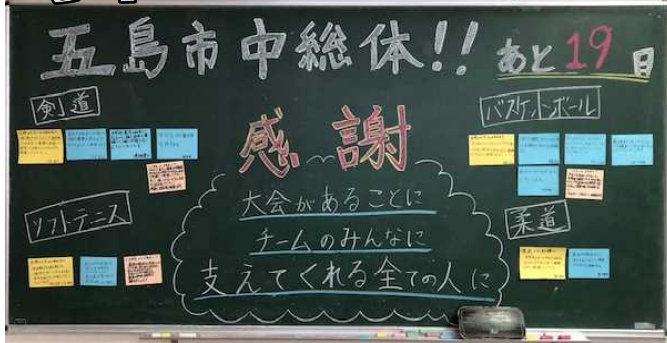
5月19日、「中学生のスポーツ栄養」という内容で、栄養教諭の山下先生から講話をしていただきました。特に、部活動が再開され、今週からは練習内容もハードになってきていることもあり、とても参考になりました。健康維持のためにも重要なことは、運動・栄養・休養(睡眠)のバランスが崩れると体調不良を起こします。もちろん、新型コロナウイルス感染症予防のためにも重要です。

五島市中総体について

6月14・15日の市中総体に向けて、各部活動の練習にも力が入ってきました。玄関横の黒板には、部活動ごとに主将からチームのみんなへのメッセージ、3年生一人ひとりの思い、そして、1・2年生から3年生へのメッセージが書かれています。特に、3年生は、本当に最後の大会ということもあり、「最後まであきらめずに全力を尽くそう。」という強い意志を感じます。

今まで支えてくださった保護者や地域の方、監督、コーチ、先生方等、全ての人に感謝して全力を尽くしてほしいと思います。

頑張れ！ 崎中生



職業講話を実施しました

5月16日、介護福祉士の山田勇吉さんを講師にお招きして、職業講話を実施しました。高齢者問題は五島市の課題でもあります。介護の仕事について、体験活動を取り入れながら講話をしていただきました。自身でお風呂に入ることができなかったお年寄りが、リハビリ等により、できるようになった時、とても嬉しかったと話してくださいました。



自分を肯定的にとりこめよう

スポーツの世界でのイメージ・トレーニングのように、成功したイメージを心の中に描いてから行うと、よい結果が出るそうです。また、自分がこういう人間になりたいというイメージを強くもっていると、そのような人間に近づいていくそうです。

「自分にはこんなこともできる」「こんな長所もある」と、自分を肯定したプラスのイメージをもてば、たとえ困難に直面しても生き生きと取り組む、バイタリティーにあふれる生き方ができるようになるでしょう。

(心を育てるより)