



## キャリアを積み上げる夏

先日の職場体験では、当校の2年生が多くの企業や団体等でお世話になりました。関係の皆様、本当にありがとうございました。学校ではできない体験に興味や関心も大きかったようですが、それだけでなく「仕事には、やりがいがあると思った」「店の人が、自分は地域のためにやっていると話していた」と、そこで働く人の思いに触れた人も大勢いました。また、南浜地区コミュニティ協議会主催の教育推進事業では、NPO 法人森の会理事長の関本圭佑さんからも、「南浜に楽しい居場所を作りたい」という思いを聞かせていただくことができ、今月は、地域の方とふれあう機会の多い期間となりました。

先日の全校朝会で「キャリア」について話しました。人にはいくつかの役割があり、誰もが誰かのために仕事をしたり働いたりしているということ。そして、自らその経験値を積み上げていくことが大切だということ。社会とはそのようにしてつくられていて、皆さん一人一人にも誰かのため、自分のためにやるべきことがあるということをお話しました。

今週から夏休みが始まります。この夏に勉強や学習で自分のキャリアを積み上げようと考えている人や、スポーツや文化芸術で自分の技能や力を高めたいと思っている人、いろいろ新しいことにチャレンジしようと思っている人が大勢いると思います。ぜひ、未来の自分のために夢や目標に向かって自身の力量を高める夏にしてほしいと思います。保護者の皆さんも精神面、環境面で支えてあげてください。

奇しくも今年オリンピックイヤー。スポーツ界にとっても熱い夏となりそうです。8月後半からはパラリンピックが始まります。先日、引退を表明したリオパラリンピック陸上競技の銀メダリスト「義足のジャンパー」山本篤選手は自身のキャリアを振り返って、こう語っています。



「自分が今やれること、やりたいことを一生懸命やることですごく楽しい人生になる。」

オリンピックが言うと言葉に重みがありますね。生徒の皆さん、今年の夏も自分自身を深く見つめ、自ら取り組める夏となるよう、がんばってください。

## Thank you, Nathan Chu teacher

令和4年から2年間、ALTとして南浜中学校にお勤めいただいたネイサン先生が離任されることとなりました。本当にお世話になりました。ありがとうございました



# 食育の推進 《食育ミーティングに係る中間評価》



南浜中学校は、昨年度と今年度、市教育委員会から食育に関する研究指定を受けています。当校は以前より「三点固定（起床時刻、家庭での学習開始時刻、就寝時刻を決める）」で規則正しい生活を心掛けるよう指導を続けています。生徒の実態についてお知らせします。

質問事項	食育ミーティング前	食育ミーティング後
1 起きる時刻は決めていますか	84% →	86%
2 朝食の時刻は決めていますか	50% →	56%
3 家庭で学習する時刻は決めていますか	51% →	74%
4 寝る時刻は決めていますか	63% →	84%

- 家庭での学習開始時刻、就寝時刻を決めて生活しようとする割合が大きく向上。
- 食育ミーティング後も三点固定（起床、朝食、家庭学習、就寝）を「継続」または「改善した」と回答した生徒は55人（77.5%）  
→三点固定に関し、一定の意識化は図れてきている。意識している生徒は、実行に移している。

- 食育ミーティング後、「朝、気持ちスッキリしている」との回答が大きく増加（4.99ポイント→5.40ポイント）
- 「1週間に5日以上、朝スッキリしている」と回答した56人中48人（85.7%）が、三点固定を意識するようになった。（または、もともと意識している。）
- 上記の56人のうち、50人（89.3%）が就寝時刻を決めている。
- 上記の56人のうち、50人（89.3%）が起床時刻を決めている。
- 上記56人の平均睡眠時間は、他の生徒と比べ30分程度長い（約8時間）  
→しっかり（約8時間）寝ている生徒は、朝スッキリしている。  
→「朝、スッキリしている」と回答した生徒の多くが自分で起床している。



先日、新潟県栄養士会の藤田恵美子さんを講師にお招きし、食育講話をしていただきましたが、そこでも「バランスよく、量もしっかり朝ごはんを食べましょう」と教えてもらいました。午前中の集中度やパワーの源は朝ごはんが大事だそうです。



つまり、「早寝・早起き・朝ごはん」の実践がとても大切だということです。上記の集計結果はあくまでも全体の平均値で、生活リズム改善のための課題は一人一人違います。お子さんはいかがですか？実態に合わせて、ぜひ、ご家庭でも「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けてください。

## 《新潟市（県）中学校体育大会結果》

【サッカー】新潟北SCとして参加

市	1回戦	対 下山	14-0	勝
	2回戦	対 宮浦	7-0	勝
	準々決勝	対 小須戸	6-0	勝
	準決勝	対 内野	0-1	負
	3位決定戦	対 関屋	5-1	勝
県	1回戦	対 田上	2-1	勝
	2回戦	対 村上合同	3-0	勝
	準決勝	対 内野	1-2	負
	代表決定戦	対 長岡江陽	2-3	負



【陸上競技】

男子共通 砲丸投 第9位 8m61cm  
長谷川 權  
→県大会出場

【卓球】

女子個人 2回戦進出 石井 なな  
男子団体 予選リーグ 0-2 敗退

