



八卦台

No.5

平成29年9月1日
男鹿市立瀧西中学校

未来の健康な自分をつくる

望ましい運動習慣と食習慣を身に付けよう！

校長 森山 直人

今年度、男鹿市内の小・中学校は、文部科学省委託事業「平成29年度秋田県学校保健課題解決支援事業」の指定校となりました。これは、地域の子もたちの健康課題の解決に向けて、学校・保護者・地域などが連携して取り組むものです。男鹿市のテーマは、「子どもたちが生涯にわたって健康な生活をおくるために～望ましい運動習慣と食習慣の確立を通して～」です。

この取組をスタートするに当たって、実態把握をするために、5月に男鹿市内の児童生徒と保護者の皆様を対象に「健やかアンケート」を実施しました。今回は、本校の生徒の健康課題に関する特徴が見られる質問を取り上げ、生徒の現状を確認するとともに、課題解決に向けた方策を考えてみたいと思います。

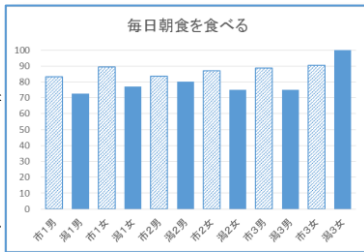
<生徒アンケート結果抜粋>

食：学校に行く日、あなたは朝食をしますか。

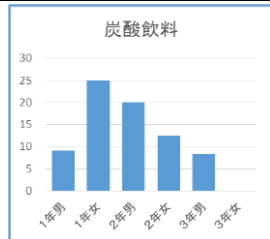
○3年女子は100%毎朝朝食を食べています。

▲他は、市の平均より、食べて来ない生徒が若干多く見られます。

→朝食を食べないと、学校生活を活動的に過ごすためのエネルギーが不足し、やる気が出なかったり、集中力が持続しなくなったりします。バランスのとれた朝食で、1日のよいスタートを切りましょう。



食：ふだんどのような飲み物を飲むことが多いですか。



○半数以上が水かお茶を選んで飲んでいます。特に、1年男子、3年男女は、70%を越えています。

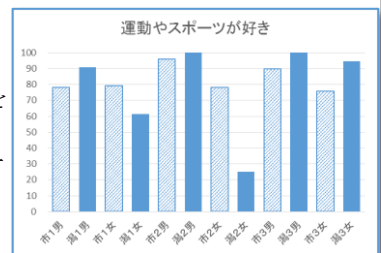
▲1年女子、2年男子の20%が炭酸飲料と答えています。3年女子は0%です。

→甘味料入りの炭酸飲料の飲み過ぎは、虫歯になりやすかったり糖尿病のリスクを高めます。十分注意が必要です。

運：運動やスポーツをすることが好きですか。

○「好き、やや好き」と回答した生徒が2、3年男子100%、1年男子、3年女子が90%を越えています。

▲1年女子40%、2年女子70%がきらい、あまり好きでないと回答しています。

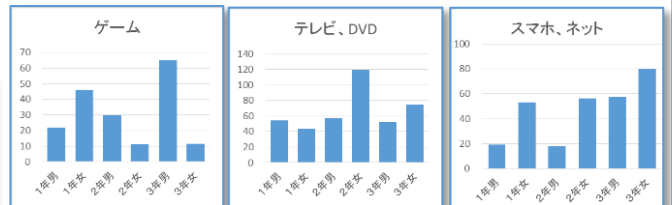


→運動が苦手な人は、必ずしも激しい運動をする必要はありません。散歩する、意識して階段を使ってみるなど、少しでも動く習慣を付けることで、体力の向上につながります。

運：健康でいるために運動はどのくらい大切か。

○全校生徒が100%「大切だ」と回答しています。なお、「食事」「睡眠」についても全員大切であると答えています。よい習慣の大切さを理解しているようです。

生：学校から帰って〇〇を何時間くらいしましたか。



▲3年男子はゲームを1時間以上、2年女子はテレビ、DVD鑑賞を2時間、3年女子はスマートフォン、ネットを80分間しています。全学年の生徒が合計2時間以上電子メディアに触れていることが分かります。

→電子画面を1時間以上見ていると脳の発達が阻害され、学習効果が失われてしまうことが分かっています。電子メディアを使用する際は、気分転換程度、時間は1時間以内にしましょう。

<保護者アンケートから>

食習慣で気を付けていることは、「好き嫌いをなく食べる」「食事マナー」が多く、次いで「決まった時刻に食べる」となっています。

健康な生活には「運動が大切」と考えているご家庭が、「食事が大切」「睡眠が大切」と考えているご家庭より少ないという結果でした。

学習や部活動での成果など、全ての源は健康な身体です。望ましい運動習慣や食習慣を身に付けることが、未来の健康な自分を築いていること意識して生活することが大切です。ご家庭でも、ご協力の程、よろしくお願いたします。

栄光の足跡 夏休み中の活躍を講えて

- ☆第59回男鹿市児童生徒席書大会☆
半紙の部【金賞】小玉伶奈、吉田結奈（以上3年）杉本千尋（2年）
【入賞】谷梨里花（3年）
- ☆第38回東北中学校陸上競技大会☆8月10日、青森県青森市
男子共通砲丸投げ決勝 山内峻亮（6位入賞ならず）
- ☆第38回東北中学校相撲大会☆8月11日、岩手県八幡平市
1年生個人戦 石川 鳳（1勝2敗 予選敗退）
- ☆第21回秋田県女子相撲選手権大会☆8月11日、県立武道館
個人戦 無差別級兼選手権 【優勝】石川乃愛【準優勝】石川玲愛
個人戦 中学校60kg未満の部【優勝】石川玲愛
- ☆全日本女子相撲選手権大会☆8月5日、岐阜県郡上市
個人戦 中学生中量級【準優勝】石川乃愛
個人戦 中学生軽量級 石川玲愛（1回戦敗退）

潟中祭 テーマ「笑顔満祭～君色に輝け～」

〈日時〉9月2日（土）9：30～15：30

たっくさんのご家族の皆様、地域の皆様のご来校をお待ちしております。
上履きを携行の上、正面玄関又は体育館出入口からお入りください。

9：30	開祭行事	生徒会副会長挨拶 テーマ・ポスター等の紹介 各部門案内 校長挨拶
10：05	ステージ発表 I	学年発表 英語暗唱弁論
11：00	合唱コンクール	1年「フェニックス」 2年「僕らの奇跡」 3年「結～ゆい～」
11：20 12：40	フリータイム 昼食	作品展示 出店 食品販売 バザー PTAコーナー
13：05	ステージ発表 II	吹奏楽演奏
14：05	有志発表	希望生徒によるステージ
15：00	閉祭行事	合唱コンクール審査発表と表彰 全校合唱「COSMOS」
15：30		生徒会長挨拶

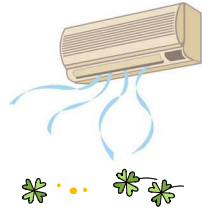
PTA 研修部から
今年度のPTAコーナーは、夏井敬子先生による「カラーセラピー」の講座です。色を選ぶだけであなたの心や健康の状態が分かります。お茶も準備していますので、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

9月の行事予定

1	金	潟中祭予行・ステージリハーサル
2	土	潟中祭（みんなの登校日③）
3	日	若美地区体育祭、県女子ロードレース大会、部活動休止日
4	月	振替休業日
5	火	基礎テスト⑤、PTAあいさつ運動（鶴木地区）
6	水	市中学校英語暗唱・弁論大会（ハートピア）
7	木	少年の主張県央地区予選（男鹿東中）
9	土	市郡中学校秋季体育大会（陸上）、県秋季相撲大会
14	木	教科等訪問、防火・救急救命弁論大会（天王中）
16	土	市郡中学校秋季体育大会 （野球、女子バスケットボール、剣道～17日） 3年実力テスト
18	月	敬老の日
19	火	振替休業日
21	木	前期期末テスト、3年学習講演会
23	土	秋分の日
25	月	学校納金振替日、生徒会役員選挙告示
27	水	中央教育事務所所長訪問
28	木	学校運営協議会②
30	土	わか杉チャレンジフェスティバル（男鹿市民文化会館） 県中学校秋季陸上競技大会（鹿角～10/1） 25市町村対抗駅伝男鹿大会（～10/1）

暑い夏でも安心な保健室に

8月1日、保健室に待望のエアコンが設置されました。これまでは、生徒が具合が悪くなって休む時にも、夏の暑さとの戦いでしたが、これで安静に身体を休めることができます。また、避難所にも指定されている本校にとっては、いざという時の備えがまた一つ整いました。



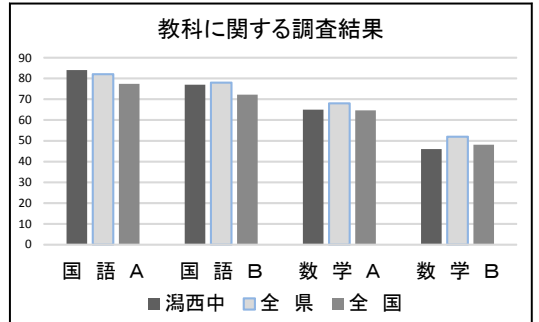
国語Aで県平均を上回る

～平成29年度全国学力・学習状況調査の結果から～

4月18日に全国の小学校6年生と中学校3年生を対象に行われた全国学力・学習状況調査の結果が出ました。本校3年生の国語と数学についてそれぞれA（知識）、B（活用）の結果と、質問紙調査で特色の表れている項目について紹介します。

【教科に関する調査】（平均正答率%）右のグラフの通り

国語は全県レベル、数学は全国レベルであることが分かります。特に、国語Aは、全国でもトップクラスの秋田県の平均を上回っています。また、数学Bに課題があり、題意をしっかりと読み取り、情報を整理して考え、表現する力が求められます。



【生徒質問紙調査】潟中生の特色の表れている項目

全県平均よりも かなり大きく上回る→◎ 大きく上回る→○ 大きく下回る→△ かなり大きく下回る→▲

質問項目	記号
自分には、よいところがあると思いますか。	○
家の人は、授業参観や運動会などの学校の行事に来ますか。	◎
家で、自分で計画を立てて勉強をしていますか。	◎
学校に行くのは楽しいと思いますか。	○
先生は、あなたのよいところを認めてくれていると思いますか。	○
今住んでいる地域の行事に参加していますか。	◎
地域社会やボランティア活動に参加したことがありますか。	○
総合的な学習の時間では、自分で課題を立てて情報を集め整理して調べたことを発表するなどの学習活動に取り組んでいますか。	○
テレビを見る時間やゲームをする時間などのルールを家の人と決めていますか。	△
家で、学校の授業の予習をしていますか。	△
将来、外国へ留学したり、国際的な仕事に就いてみたいと思いますか。	▲
学校の規則を守っていますか。	△



家族や教員と良好な関係が築かれていることや、地域とのつながりが深いことが分かります。また、本校の重点としている地域を舞台とした総合的な学習の時間やボランティア活動についても、積極的に取り組んでいることが見て取れます。今後は、この強味を生かした取組を継続していくとともに、課題の見られる項目については、その背景を分析し、改善策を検討してまいります。家庭生活に関わることについては、ご家庭でのご協力をよろしくお願いたします。