



# うみなり

校訓：誠実・和協・創造

平成29年度 一中だより 第8号

11月2日(木) 文責 校長 高橋

大きな行事である一中祭と公開授業研究会が無事終了しました。次は2学年の修学旅行です。3年生はいよいよ進路決定の時期となりました。気を引き締めて、ミスがないよう取り組んで参ります。

## <生徒朝会> . . . . . 10/10 (火)

○生徒会長から . . . 一中祭ラジオのアンケートのご協力ありがとうございました。お便りは約50通届いており、全てとは言いませんが校内ラジオで紹介させていただきます。今週末には一中祭があります。一中祭を有意義な活動にするために、準備活動に真剣に取り組みましょう。

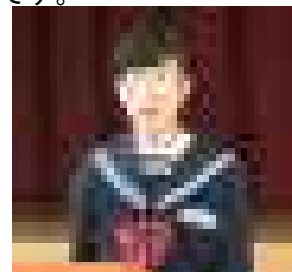
### ○生徒スピーチ . . . 「一中祭に向けて」

- ・2年高 ○ ○さん～今年の2年生の合唱は「ふるさと」の男子パートを増やしたり、自由曲をアレンジするなど昨年より難易度が高くなっています。その分練習もたくさんしているので、残りの期間の時間を大切に、本番できれいな合唱が出来るように頑張ります。
- ・3年坂○○○○さん～3年生最後の一中祭では、音程を正確に出し、声の大きさを意識し一体感のある3年A組らしい合唱をつくります。ダンスでは、一つ一つの動きを大きくすることを意識して行います。学級展示では、秋らしい装飾をフェルトなどを使って作っています。一中祭を全校で成功できるよう頑張っています。
- ・3年○ ○ ○ 君～最後の一中祭で、合唱では金賞を取れるように、練習から本番を意識して頑張ります。ダンスでは、キレキレなダンスをしてみんなが楽しく踊ります。



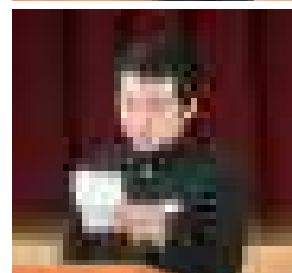
### ○図書委員会 . . . 今回の図書委員会のお薦めの本は「キケン」という本です。

この本のあらすじを紹介します。西南電気工科大学には機械制御研究部、通称「キケン」というサークルがありました。その部員は、一癖も二癖もある男達。日々繰り広げられる人間の仕業とは思えないような事件が、登場人物達の個性を引き立てます。爆発的熱量と共に駆け抜けた黄金時代を描いた物語です。この本についての紹介ポスターは、西階段の掲示板に貼っておきますので、是非ご覧ください。



### ○放送委員会 . . . 7月に行ったアンケートの結果発表をします。

5段階評価で全校生徒の平均、声量3、音量3、明るさ3、CDの音量3でした。また、その他の要望や意見は放送CDの音量が小さい、違うCDをかけてほしい、真剣に放送してほしい、基準の音量を変えるべきなどがありました。これらの反省点をふまえ、今後の活動をよりよくしていきたいと思ひます。アンケートへのご協力ありがとうございました。



<一中祭> . . . . . 10 / 15 (日)  
今年度も模擬店や食堂調理、巡回指導と多くの保護者の皆様にご協力いただきました。ありがとうございました。生徒の活動の様子は、生徒会通信で紹介しておりますので、そちらをご覧ください。



<ICT公開授業研究会> . . . . . 10 / 24 (火)  
昨年度に続き2回目となりましたが、今年度は県内各地から参加していただきました。また、保護者の皆様にも運営にご協力いただきありがとうございました。本校の特色ある取組として、今後もICTの効果的な活用について、研究を進めて参りたいと考えております。



<生徒朝会> . . . . . 10 / 25 (水)

○生徒会長から . . . 今週末は村民文化祭があります。村民文化祭の合唱では、一人一人が声を出し、一中全体としてまとまって合唱が出来るようにしましょう。

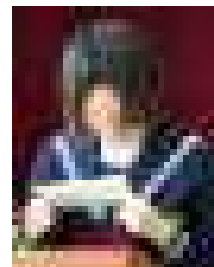
○生徒スピーチ . . . 「村民文化祭に向けて」

- ・1年加○ ○○君～合唱で口を大きく開けてはっきり歌うことを気をつけたいです。特に「大切なもの」では、歌い出しの音をはっきり歌って曲の歌詞が伝わるようにしたいです。「ふるさと」では、強弱をつけることも意識したいです。強弱をつけることで曲の盛り上がり伝わりやすいと思ったからです。さらに「ふるさと」は4つのパートに分かれて歌うので、重なったときにきれいな声になるように歌いたいです。「大切なもの」と「ふるさと」の2曲の良さが聴いている人に伝わるような合唱にしたいです。
- ・2年木○○○さん～音程とリズムに気をつけて、練習の成果を発揮できるように頑張りたいです。また、他校の発表を観るときには静かにし態度良く過ごしたいです。
- ・3年木○ ○○君～村民文化祭に向けて、練習時間は1週間ととても短かったです。この1週間で会場にいる全員の心に残る歌を歌わなければなりません。だから残り時間を大切に集中して取り組み、技術的な面はこれ以上無理でも、声を出すことは今以上に出来るので頑張りたいです。
- ・3年木○○○さん～村民文化祭に向けて、毎年歌い続けている「ふるさと」はアルトパートとしてソプラノを支えるためにきれいにハモれるようにしたいです。「大切なもの」は歌詞の一つ一つの意味を考え、曲のリズムやフリックに合わせて強弱をつけて歌いたいです。3年生として1、2年生をリードし、一中らしい合唱で村民文化祭を盛り上げたいです。



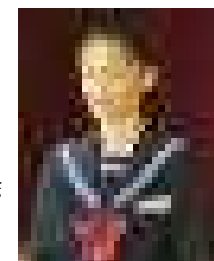
○給食委員会から

何となくやる気がでない、モチベーションが保てないというように、何となく不調を感じているという人はいませんか。現在では食事で摂る栄養バランスが偏ってしまうことにより、このような不調を起こすことがある、ということが分かっているのだといいます。食事で摂取できる栄養は、主にタンパク質、脂質、糖質、ビタミン類、ミネラルなどです。これらの栄養バランスが崩れてしまうことにより、体に不調が出ることはもちろん精神的にも不調が出ることもあるのだといいます。心身の健康状態は人間が生命活動を営む上で欠かせない食事の影響を受けるということとはごく当然のことであると言えるのではないのでしょうか。何となく気分的に優れないというような人は、自分の食事を見直し栄養バランスをしっかりと考えてみると良いでしょう。



○生活安全委員会から

委員会の活動の取組について発表します。学習規律点検では、オールAのクラスがほとんどですが、忘れ物と朝読書の項目がBのクラスがあったので改善していきましょう。挨拶運動では、挨拶はしていますが元気がない人が多いので明るく元気のある挨拶を心がけましょう。掃除用具点検では、全ての清掃区域が掃除用具をきちんと整頓しているのでこれからも続けましょう。



＜生徒朝会＞・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10/31（水）

○生徒会長から・・・一中祭、村民文化祭が終わり、今年度の主な予定は終わりました。これからは勉強に重点を置いて日々の生活を見直していきましょう。

○生徒スピーチ・・・「好きな食べ物について」

- ・1年下〇〇君～好きなお菓子はメントスです。グレープ、ミント、抹茶、コーラ、キャラメルチョコなどいろんな味がありコンビニなどどこでも売っています。何故好きかというとキャラメルのような食感で、甘く美味しいからです。他にも、パーベキューなどでメントスコーラなどをして楽しむことができます。ぜひ皆さんも買って食べてみてください。
- ・2年〇〇さん～好きなお菓子はじゃがりこです。好きな点はいろいろな味があるところとクセになるサクサクとした食感があるところ。いろいろな味があるじゃがりこを使って、利きじゃがりこというのをやったことがあります。利きじゃがりこは、2つ以上のじゃがりこを使って何の味かというの当てるゲームです。とても簡単なので、皆さんも是非やってみてください。
- ・3年中〇〇〇〇さん～好きなお菓子はあみじゃがというお菓子です。あみじゃがとは、網目状になっているポテトチップスのことであっさりしていて飽きのこない味です。コンソメ味、うすしおの2種類の味があります。とても美味しいので食べてみてください。
- ・3年〇〇〇〇君～好きなお菓子はサブレです。サブレはもともとフランスから伝わってきた焼き菓子で、フランス語で「砂」という意味があるそうです。小麦粉に対しバターやショートニングがより多いので、さっくりとした食感になるそうです。作り方はクッキーやビスケットとあまり変わらないそうなので、いつか作ってみたいです。



○保健委員会から・・・11月の保健目標「カゼやインフルエンザの予防をしよう」

10月に入ってから朝晩の気温が急に下がり、衣服の調節が難しい時期になってきました。気温が下がると体の免疫力が低下し、カゼやインフルエンザなどの感染症に罹りやすくなってしまいますので、自己管理を徹底する必要があります。感染症の予防として、①細菌やウイルスと戦う強い体をつくる。そのためには十分な睡眠と栄養、体を冷やさないことです。②細菌やウイルスを体に入れない。その方法は手洗い・うがい・マスク着用です。③予防接種をする。この3つが大切です。今日は体の免疫力を低下させない、簡単に言うと①の細菌やウイルスと戦う強い体をつくる方法について発表します。このグラフは1回目の生活リズム調査の結果です。就寝時間と起床時間、朝ご飯状況の全校分を示しています。このグラフを見ると11時以降に寝ている人が全体の約4割弱ほどいました。そして6時半までに起きることが出来ない人も全体の4割ほどいました。このことから、11時以降に寝ている人は朝の目覚めが良い状態とは言えないと思われます。前回の発表でも報告されていますが、寝る前のメディアの使用は脳が興奮したまま睡眠をとることになり、体の疲れがとれず朝の目覚めもスッキリしないと言われていました。約4割の人は夜10時頃には寝るようにし、夜の時間の使い方を工夫してください。睡眠時間の確保と質の良い睡眠は、体の免疫力を高めることとなります。なので睡眠時間8時間の確保と寝る前のメディアの使用を控える、この2つを徹底してほしいと思います。また、朝ご飯の栄養バランスも免疫力維持につながるのだそうです。生活リズム調査の結果から93%の人が朝ご飯を食べていました。しかし食べていたものについて、栄養バランスを考えて摂っている人は全校の4割と半分以下でした。今の時期、カゼやインフルエン

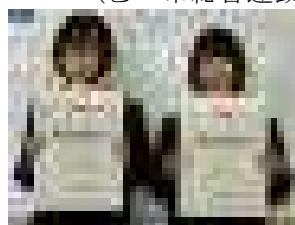
ザ等の感染症に立ち向かうためには、今まで以上に強い体をつくる必要があります。そのためには朝ご飯の時間に余裕をもって、栄養バランスを整える努力をしてほしいと思います。また、最近「鼻みず・鼻づまり」「突然の微熱・発熱、腹痛」などカゼの症状が見られてきています。症状のある人はまずは早く寝て睡眠時間を確保しましょう。そして、朝ご飯は主食、主菜、副菜を摂る努力をしてほしいと思います。カゼ、インフルエンザが流行したとき感染する人とならない人がいますが、それは免疫力の有無によるのだそうです。一人一人が睡眠と栄養に気を配り、自己管理を徹底したものです。生活リズム調査学年別の結果は保健室前の廊下に掲示してあるので見てください。



◎各種大会等の結果

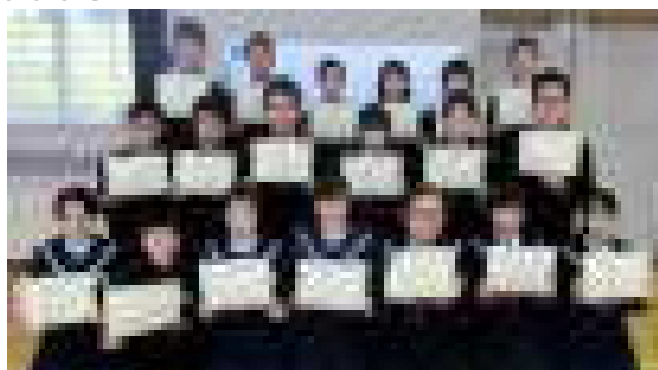
◇第27回青森県中学校新人陸上競技選手権大会・・・・・・・・・・・・・・・・9/30、10/1

- 女子2年走高跳 1m40 第5位 長○○○さん (むつ市総合運動公園陸上競技場)
- 女子2年砲丸投 10m00 第7位 金○○○さん



◇数学検定

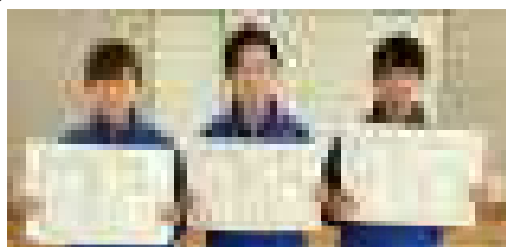
- 準2級 2年 下○○○さん
- 3級 3年 貝○○君 菊○○○さん 松○○○さん  
秋○○○さん 川○○○さん
- 4級 3年 沼○○○さん 吉○○○君  
2年 高○○○君
- 5級 3年 大○○○さん 松○○○君  
2年 木○○○さん 中○○○さん  
小○○○○○さん  
1年 川○○○さん 高○○○君  
萩○○○君
- 6級 1年 小○○○○○さん 須○○○君



◇第8回六ヶ所村読書感想文コンクール・・・・・・・・・・・・・・・・10/27

○中学校の部

- ・優秀賞 3年 沼○○○さん  
2年 下○○○さん
- ・入賞 3年 柏○○○さん



◇第8回あすなろリーグ（サッカー）・・・・・・・・・・・・・・・・・・10/21、10/28

⑨六一中 1 - 11 三本木中 2nd ⑩六一中 2 - 9 三本木中 2nd

◇平成29年度一中祭合唱コンクール

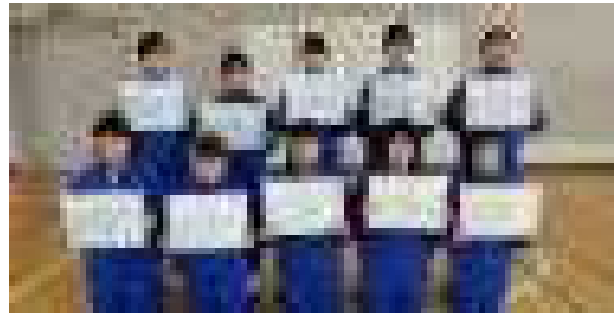
- ・金 賞 3年B組
- ・銀 賞 2年A組
- ・銅 賞 3年A組
- 1年A組
- ・指揮者賞 3年A組 ○○○君



◇平成29年度六ヶ所村内小・中学校作品展

○書写部門

- ・金 賞 2年 畠○○○君 大○○○さん
- 1年 小○○さん
- ・銀 賞 2年 寺○○○さん
- ・銅 賞 2年 大○○○さん
- 1年 木○○○さん
- ・佳 作 3年 村○○○さん 豊○○○さん
- 2年 長○○○さん
- 1年 川○○○さん



○美術部門

- ・金 賞 2年 長○○○さん
- 渡○○○○さん
- 1年 加○○○君
- ・銀 賞 3年 中○○○○さん
- 神○○君
- 2年 畠○○○君
- 大○○○さん
- 下○○○さん
- 1年 斎○○○さん
- ・銅 賞 3年 宮○○○君
- 1年 川○○○さん 藤○○○さん 棟○○○さん
- ・佳 作 3年 貝○○君 葛○○○君 駒○○○君 中○○○君 斎○○○○さん
- 2年 大○○○さん 木○○○さん 長○○○さん
- 1年 中○○○君 小○○○○さん 松○○○さん



<今後の予定>・・・スクールカウンセラー来校日～11/6、20

※11/4(土)、5(日)～村産業まつり	・11/15(水)～1学年調理実習(5、6校時)
・11/6(月)～短縮日課 教育相談⑤ ALT	・11/17(金)～1学年認知症サポート講習会(5校時)
3学年保護者進路説明会	・11/20(月)～ALT
※3学年放課後学習会開始～2月末迄の予定	・11/21(火)～生徒朝会 1年ものづくり教室(5、6校時)
・11/7(火)～全校朝会 2年実力テスト	・11/22(水)、27(月)～放課後学習会
・11/8(水)～運営会議	※11/23(木)～歴史検定
・11/10(金)～漢字検定	・11/24(金)～職員会議
・11/13(月)～ALT	・11/27(月)～ALT 集金日
・11/14(火)～17(金)・・・2学年修学旅行	・11/28(火)～2学期期末テスト
・11/14(火)～3学年薬物乱用防止教室(6校時)	・11/29(水)～生徒朝会

我が家の受験生。時々夜中に起きていようで、勉強しているのだと思っていたらアニメキャラを描いてました。おそらく星○凜か高○乃果と思われるものを3枚。かなり時間をかけたようで細かいところまで描いていましたが、「デッサン」狂ってます。さて、美術の技能についての話をすべきか、受験生としての心構えや趣味・嗜好についての話をすべきか.....悩むところです。