



学校保健委員会開催

10月30日（水）に第2回目の学校保健委員会を図書室で開催しました。今回は小中合同の開催で、『朝食改革でパフォーマンスアップ』という演題で、株式会社「明治」の企画部の方がリモートで講演をしてくださいました。

3食の中で、最も重要だと言われる朝食の役割をわかりやすく学びました。

★体内時計をリセット

★体温をあげる

★脳と体のエネルギー源

また、単に食べるだけでなく食事のバランスの重要性も強調され、エネルギー源の主であるたんぱく質をしっかりと摂取することが大事だと言われました。自分では足りているつもりでも、意外と不足している人が多いそうです。朝食で卵や乳製品、魚、肉等を組み合わせてたんぱく質の量をアップさせることをすすめていただきましたので、普段の朝食を少し見直し、それぞれのご家庭で役立てていただきたいと思います。

笑顔の日の充実



毎月1回、生徒会役員が考えた企画で全校の生徒を笑顔にするという「笑顔の日」があります。昼休みの短い時間で、学年の枠を超えて交流を深めています。

10月は、ハロウィンにちなんで何人かの仮装した生徒が校内を巡り、その生徒と会ったらクイズに答え、正解したらスタンプをもらうという内容でした。

今回の仮装は、バス運転手、かぼちゃ、マリオ、ルイージ、ねこ、魔女、ミニオンなど生徒会の執行部や笑顔づくり隊（自主的に笑顔の日の協力メンバー）が中心となって行いました。毎月企画を考え、実行していくことは大変なことです。生徒会長を中心にまとまって自治活動に意欲的に取り組んでいます。今の役員での活動も残り2か月となりますが、深堀中の良き伝統を築きあげていますので、最後まで全力で走ってほしいものです。同時に、その活動を支える全校生徒の協力は不可欠です。

