



東長崎

一ひがながプライド

HIGASHI NAGASAKI PRIDE

PRIDE

HIGASHI NAGASAKI JHS

長崎市立東長崎中学校
学校だより 第18号
令和6年12月9日発行

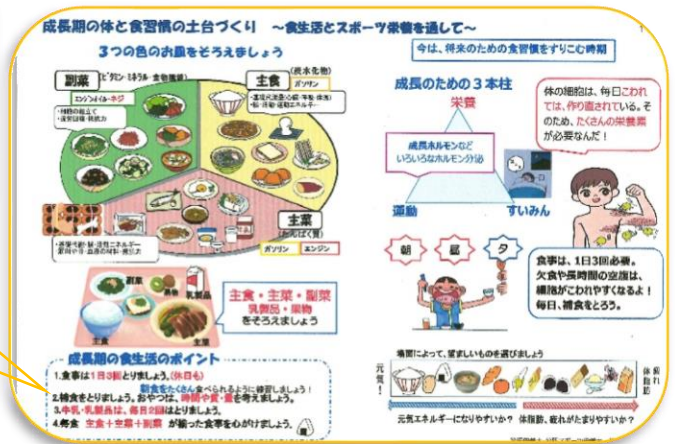
自ら誇りと自信を持ち、率先して行動する

スポーツ栄養講話

12月4日(水)2学期授業参観後、保護者対象のスポーツ栄養講話を開催しました。長崎県スポーツ栄養研究会会長を招聘し、「成長期の体と食習慣の土台づくり ～食生活とスポーツ栄養を通して～」と題してお話をいただきました。中学生の時期は、将来のための食習慣をすりこむ時期であり、体の細胞は、毎日壊れては、作り直されているということなどから、成長のための三大要素(運動・睡眠・栄養)のうち、特に栄養の重要性を伝えていただきました。

成長期の食生活のポイント

- 1.食事は**1日3回**とりましょう。(休日も)
朝食をたくさん食べられるように練習しましょう！
- 2.補食をとりましょう。おやつは、**時間や質・量**を考えましょう。
- 3.**牛乳・乳製品は、毎日2回**はとりましょう。
- 4.毎食 **主食+主菜+副菜** が揃った食事を心がけましょう。



令和6年度 生徒会役員改選

① 望ましい人間関係を形成し、集団や社会の一員としてよりよい学校生活づくりに参画し協力して諸問題を解決しようとする自主的・実践的な態度を育てること、② 学校集団としての活力を高め、健全で豊かな学校生活が展開できるような集団を育成すること、③ これまでの生徒会活動を継承し、さらに主体的・自治的な生徒会活動を創造するために、現1・2年生より立候補者を立て、民主的な選挙を行うことを目的に、12月5日に令和6年度生徒会役員改選を行いました。

立候補者は、それぞれの思いをもって、11月11日(月)～12月4日(水)の期間、朝、1階ホール及びピロティでの街頭活動や昼食時の校内放送で所信表明放送を応援者とともに、12月5日の立会演説会に臨みました。

そして、会長1名、副会長2名、庶務4名、書記2名が選出されました。今後東長崎中学校の顔として活躍してくれることを楽しみにしています。

お知らせ

各コンテストなどで頑張っています

令和6年度人権ポスター	最優秀 ※令和7年度人権啓発リーフレット掲載
第17回創造アイディアロボットコンテスト 長崎市大会	計測制御部門 優勝
第25回創造アイディアロボットコンテスト	九州大会出場