



期末テスト終了

期末テストが終了しました。来週からはテストが返却されます（今日、返却があった教科もあるかもしれませんね）。テストが返ってきて、もっと計画的に勉強しておけばよかったと反省する人、結果が出なくて落ち込んでしまう人もいます。

テストのために勉強する
わけではありません。
わからないことがわか
ると嬉しいですね。

上の写真は1年生の学年掲示板に掲示してあった言葉です。テスト前の励ましの言葉として掲示してあったのですが、これはテスト後にも当てはまります。テストが返却されたら振り返りをしっかり行い、間違えたところやわからなかったところは徹底的に復習をしましょう。わからないことがわかると嬉しいですね。結果をしっかりと受けとめ、次はどういしかはあなた次第です。

いよいよ1学期も残りわずかとなりました。学習面、生活面ともに1学期をしっかりと締めくくり、気持ちよく夏休みを迎えられるよう頑張ります。

体調管理に気をつけよう

今年の沖縄地方は、平年より13日早く過去最速で梅雨明けしたようですが、長崎も今週は火曜日以降、蒸し暑い晴れの日が続いています。



さて、そうなってくると心配なのは熱中症です。高温多湿な環境下では、特に熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給を心がけてください。

また、夏場は体内の鉄分やミネラルが汗とともに流れ出てしまい、貧血がおこりやすいそうです。夏バテをして食事量が減ってしまうことも原因の一つだそうです。食事や睡眠をしっかりと、暑い夏をのりきりしましょう。

6月は「食育月間」です

6月は「食育月間」です。食べることは、生きていくために欠かせません。また、健康で心豊かな生活を送るためには、正しい食の知識や習慣を身に付けることは大変重要です。

先日、小桝小の栄養教諭の〇〇先生とお話する機会があり、「小学校も中学校も給食の残食が少し多いのが残念です。」というお話を伺い、私も残念に思いました。

私たちの体は、食べたものでしか作られません。給食は、成長期で活動も活発な中学生のみならずに必要なエネルギーや栄養を考えて提供されています。毎日作ってくださる方にも感謝しながらいただきたいですね。

また、給食は、単なる食事の時間と思っている人も多いかもしれませんが、実は「学校給食法」という法律に基づき実施される学習の時間であり、健康によい食事や食文化、マナーなど、「食」について様々なことを学ぶための時間なのです。

そして、残念ながら食育は学校だけではありません。御家庭の協力が必要不可欠です。中学生の今の時期から子どもたちが

「食」に対する正しい知識や習慣が身につけられるよう、御家庭での御指導をよろしくお願いいたします。

