

# 桜町中 真善美

令和4年9月12日(月)

第18号

一関市立

桜町中学校報



## いつもと違った授業です

◆**食育** 2年生の先々週の給食時間、花泉給食センター及川まゆみ先生を講師に「疲労回復に効果的な方法」について食育授業をしていただきました。

「栄養バランスの良い食事」をとること等に加え、

「よく眠る」

ことが大切

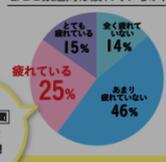
とのこと。左グラフは睡眠時間と疲労度の関係を表すもので、睡眠時間の短い方が「とても疲れている」という結果になっています。中学生には8時間以上の睡眠が理想と言われており、「よく眠ること」も新人戦で勝つポイントです！



### 疲れ

睡眠時間が短いほど、疲れている！

Q.ここ数週間は疲れているか？



平日の睡眠時間



理想の睡眠時間  
小中学生は10時間程度！

◆**研究授業** 9月1日(木)5時間目1Cの家庭科は「生鮮食品の特徴」がテーマ。きゅうりの実物を触ったりしながら熱心に学習していました。

この授業は本校職員の授業研究も兼ね、先生方は支給されたタブレットで、生徒が生き生き学習している場面をバシバシ撮りながら参観しました。生徒の皆さんも頑張っていますが、我々も授業力向上に努めています。

◆**教育実習** 平成28年3月本校卒の佐藤開さんが、先々週から3週間の教育実習で本校に来ています。数学の教師を目指しており、指導教官の聖子先生と教材研究しながら授業に臨んでいます。

最近、報道でよく耳にするのが、少子化に伴う「教員不足」で、全国的に大きな問題になっているようです。本校卒の開先生には、ぜひ採用試験を突破し、母校に帰ってきてほしいのです！



## 重要!

## ぜひぜひ、注意を!

▶市教委調べによると市内学校関係者のコロナ感染者は4月100人、5月44人、6月22人、7月106人、8月360人だそうで、**オミクロンの感染力の強さが際立っています。いよいよ今週末、新人戦**ですが、**感染症対策も万全に**ラストスパートです！▶インターネットでの「なりすまし」



の被害のニュースを耳にしました。**スマホ使い始めの小中学生の時期が特に危険**だそうです。お子様が大丈夫か、**各家庭で必ずご指導**をお願いします。