



The Bloom

江戸川区立瑞江第三中学校 第3学年
第14号 令和6年7月6日発行



健康的な生活

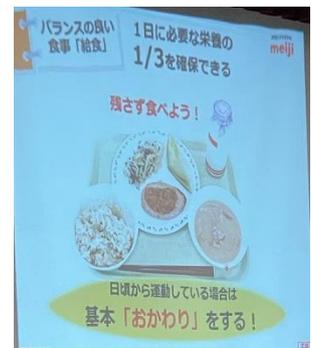
先生もプールに入りたい！



ムシムシとした暑さに加え、突き刺さるような陽射しの日々が続いています。熱中症にならないように暑さ対策を万全にして、受験勉強に集中できる環境を整えていきましょう。体育の授業ではプールに入ってリフレッシュしている様子も見えていいですね！

さて、昨日5日（金）に食育授業がありました。チョコレートや乳製品でお馴染みの「明治」の方をお招きし、健康的な生活をしていくための講演をしてくださいました。健康的な生活のための3要素とは？・・・それは「運動」「栄養」「睡眠」です。そのうち「栄養」に関して、スライドやアンケートを活用してわかりやすく講演してくださいました。

- ★成長に必要な栄養をとろう
- ★バランスのよい食事をしよう
- ★カルシウム、たんぱく質をとろう
- ★給食をおかわりしよう
- ★適度な運動が感染症の感染リスクを低下させる
- ★睡眠が学習内容の記憶をサポートする



上記は講演の内容のほんの一部ですが、どれも成長期の中学生にとって、また受験生にとって必要不可欠な情報ばかりでした。

受験は体力勝負です。「運動」「栄養」「睡眠」の3要素を意識した生活をしていきましょう。「栄養」に関してはご家族のサポートなしでは実現できません。お忙しい毎日だと思いますが、ご協力をお願いします。



来週の予定

明日は七夕☆ 願い事は何にした？

日	曜	1	2	3	4	5	6	予 定
8	月	学活	②	③	④	⑤	⑥	45分 生徒朝礼 安全指導 ①学：1学期クラスの反省
9	火	総合	②	③	運動	⑤	⑥	①総：卒業研究 ④スポーツクラブ連携授業 体育着登校
10	水	①	②	③	総合			保護者会 ④カット ④総：卒業研究 再登校 15:30
11	木	①	②	③	⑤	⑥	薬物	④カット ⑥薬物乱用防止教室
12	金	①	②	③	④	⑤	道徳	⑥道：領域診断テスト結果配布、都立高校について説明

※9日（火）は去年に続き、スポーツクラブと連携した運動の授業を行います。運動部を引退して運動不足の人や、受験勉強で疲れた体を癒したい人は、しっかりと取り組みましょう。夏休みにやってみるのもいいですね。

※10日（水）の保護者会は13：45スタートです。最初に学校医より「フッ化物洗口」の説明があります。

※12日（金）に領域診断テストの結果を配布します。また、期末考査の成績表「努力のあしあと」は12日（金）提出 べ切です。両方の結果を参考にして、進路先についてご家族でよく話し合ってください。