



邑楽町立邑楽南中学校 学校だより

おうなん

令和2年12月1日(火)

発行 邑楽南中学校

第16号

mail:oramijh@muse.ocn.ne.jp



地域学校保健委員会で 保健委員が発表



11月25日(水)に本校の図書室で、地域学校保健委員会が行われました。第15号でもお伝えしましたが、本校は昨年度から2年間、「歯と口の健康づくり推進」の指定を受け、長柄小学校と連携して研究を進めています。学校歯科医の浅沼先生や学校薬剤師の三澤先生、PTA本部役員さん、学年委員長さん、保健体育委員長さんが出席する中、保健委員会が調査・研究をした成果を発表しました。

昨年度は、小中合同で地域学校保健委員会を開催しましたが、今年度は新型コロナの影響で、各校での開催となりました。しかし、小学校と中学校のそれぞれの研究発表内容は、交換をして共有していきます。



小学校の取組み

1 歯と口の健康づくり推進
2 歯と口の健康づくり推進
3 歯と口の健康づくり推進
4 歯と口の健康づくり推進
5 歯と口の健康づくり推進
6 歯と口の健康づくり推進
7 歯と口の健康づくり推進
8 歯と口の健康づくり推進
9 歯と口の健康づくり推進
10 歯と口の健康づくり推進
11 歯と口の健康づくり推進
12 歯と口の健康づくり推進
13 歯と口の健康づくり推進
14 歯と口の健康づくり推進
15 歯と口の健康づくり推進
16 歯と口の健康づくり推進
17 歯と口の健康づくり推進
18 歯と口の健康づくり推進
19 歯と口の健康づくり推進
20 歯と口の健康づくり推進
21 歯と口の健康づくり推進
22 歯と口の健康づくり推進
23 歯と口の健康づくり推進
24 歯と口の健康づくり推進
25 歯と口の健康づくり推進
26 歯と口の健康づくり推進
27 歯と口の健康づくり推進
28 歯と口の健康づくり推進
29 歯と口の健康づくり推進
30 歯と口の健康づくり推進
31 歯と口の健康づくり推進

普通の給食と「かみかみ給食」のときで噛む回数を「かみかみセンサー」で計ると、40回くらい違いが出ました。

よく噛むことで、
脳や味覚の発達、
肥満予防、がん予防、
アンチエイジングなどに
効果があります。



噛む力があると、
歯を食いしばることができるので、
体力テストの結果も良くなりました。



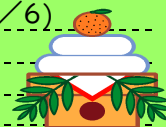
◆保健委員会の発表メンバー◆

<1年>○○○○、○○○○、○○○○
<2年>○○○○、○○○○、○○○○
<3年>○○○○、○○○○、○○○○、
○○○○、○○○○

コロナ対策で、発表者を11名に絞りました。

12月の行事予定

日	曜	行事・その他
1	火	安全点検日 ⑤⑥3年人権学習
2	水	1,2年集金日
3	木	3年実力テスト(6) 入学説明会、部活動参観
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	短縮①~⑤ ⑥カット 職員会議 部活動中止
8	火	⑤3年租税教室
9	水	⑤⑥2年人権学習
10	木	入室禁止、部活動中止
11	金	短縮①~⑥ 専門委員会 ②③⑥1年人権学習
12	土	
13	日	
14	月	通常①~⑤ ⑥カット 全学年眼科検診 部活動中止
15	火	
16	水	
17	木	
18	金	PTA本部役員会
19	土	
20	日	
21	月	⑥→木③
22	火	
23	水	短縮①②⑤⑥③ ④カット ⑥特別清掃
24	木	2学期終業式 ①⑤行事・学活 給食後放課
25	金	冬季休業(~1/6)
26	土	
27	日	
28	月	仕事納め
29	火	年末休業日
30	水	年末休業日
31	木	年末休業日



◆完全下校 17:00

年が明けると3年生は
すぐ私立入試ですね。

体調を崩さないようにしてください。





1年生で「歯科衛生士との授業」



11月26日(木)は、養護教諭の岸野先生と歯科衛生士の森戸さんがゲストティーチャーで1年生の学活に来て、担任の先生と一緒に学活の授業をしました。家庭に協力していただき、事前に歯の染め出しを行い、生徒は自分のどこに磨き残しがあるかを把握した上で、正しい歯の磨き方を森戸さんに示してもらい、実際に一緒に磨きました。自分の磨き方の癖を改める機会になりました。また、「歯を失う原因は歯周病とむし歯である」「むし歯は放置しても決して治らない」「歯1本1本を10回ずつ磨くので、歯みがきの時間は5分必要である」などの重要なことをたくさん教えてもらいました。家庭で正しい磨き方をした後でもう一度染め出しを行い、前回と比較してきれいに磨けたかを確認していきます。



自分の歯肉の状態や色を鏡で確かめる(左)

大きな歯と歯ブラシの模型で磨き方を説明する(右)



思春期の子ども理解(10)

「どうしたら勉強が好きになるのか？」

本やネットには、様々な方法が書かれていますが、子どもによって勉強が嫌いな理由も違うので、「これをやったら絶対に好きになる」という決定版はないと思います。でも、嫌になる子どもの共通点は、ワークや問題集をやらずにためてしまい、テスト前に一気にやるので嫌になってしまふところだと思います。

私のおすすめ勉強法は、家庭学習の目標を時間ではなく量にする方法です。「1日1時間」と決めると、ぼーっとしていても時間は過ぎていきます。「ワークを1日3教科2ページずつ進める」と決めれば、合計6ページをやらないと終わりにできません。でも、それができると、「やったー」という達成感を味わえます。達成感を得られるとドーパミンやアドレナリンといった「やる気ホルモン」が分泌され、また達成感を味わいたくなり、学習をする習慣ができてきます。始めのうちは、目標を低く少なくし、徐々に増やしていくのがポイントです。

これを信じた教え子は、途中から自主勉をしないと気持ち悪い、気が済まないようにまであり、その結果、成績がどんどん上がっていきました。信じるか信じないかは生徒の皆さん次第です！



2学期末テスト期間は終わりましたが...

11月24, 25日で、2学期末テスト期間は終わりました。

生徒の皆さんはテストを受け終わったら、「テストが終わった！」と思うかもしれませんが、テストはまだ終わっていません。もう一つの大きな意味があるのです。それは、「どの問題でどのように間違ったか」「解けなかった問題はどのように解けばいいのか」をもう一度自分で確認し、必ず解けるようにすることです。

思うような点数がとれないと、答え合わせのときに点数を見たくなくてしまい込む生徒がいますが、それは「臭いものに蓋(ふた)をする」行為で、一時しのぎ(現実を一瞬忘れること)はできますが、決して解決はしません。それどころか蓋の中で腐敗が進み、次に開けたときには強烈な匂いを放ちます。勉強の場合、気付いたときには分からないことだらけになって、手が付けられなくなってしまいます。次に出题されたときには正解できるように、必ず見直しをしてほしいと思います。次のテストでまた同じ思いをしないように。

