



彩虹

立中央学校
北内学通
仙北生養学
3年42
NO.42



令和7年2月7日(金)

保健集会「みんな早く寝ないのなあぜなあぜ？」

3日(月)、保健給食委員会による集会がありました。先生方の物まねを取り入れたクイズや、タブレットによる睡眠の質や量のチェックなど、睡眠について全校生徒で楽しく真剣に考えるよい機会になりました。睡眠をチェックするシートは、中学生のみならず大人も活用できる便利なものだと感じました。(webサイト/大塚製薬睡眠リズムラボ「3DSS(3次元型睡眠尺度)チェックシートによる睡眠型診断」をご覧ください。)感想発表では、瑛太さんが自分自身を振り返り、今回学んだことを生かして、これからもっと睡眠を大切にしていきたいと話しました。



大雪の日に

たいへんな大雪に驚いた先週後半。いつもは校務員の松尾さんが、登校する生徒の皆さんが困らないように、早朝から除雪をしてくださっています。毎日ありがとうございます。

しかし、今回はひとりでは手に追えないくらいの量の雪が、校地内に降り積もりました。そこで、進んで除雪を手伝ってくれたのが、生活委員会や3年生男子を中心とする皆さんでした。学校のみなのために、自分たちができることをしようとする気持ち、行動力に感心し、温かい気持ちになりました。

「私の仕事だからやる」「私の仕事でないからやらない」というのでは、居心地のよい暮らしからは遠のいてしまうように思います。給食当番の仕事でも、清掃当番の仕事でも、見ていると、よく気が付いて自分の仕事のみならず全体の様子を見ながらきばきと仕事をしている人たちがいます。素晴らしいなと思います。

中学生の皆さんのそうしたキラキラと輝く姿を見て、また今日も頑張ろうと思う私です。



◇来週の予定

日(曜)	1	2	3	4	5	6	放課	行事・その他	
10日(月)	数学	理科	英語	保体	学活	/	15:15	秋田県1次募集志願変更開始(～12日)	
11日(火)	建国記念の日								
12日(水)	道徳	理科	社会	国語	数学	総合	15:30	職員会議	
13日(木)	英語	国語	数学	理科	学活	PTA	14:30	PTA授業参観・全体会	
14日(金)	英語	国語	保体	社会	家庭	総合	16:00	フッ化物洗口 「快眠チャレンジ」提出日	
15日(土)									
16日(日)									

先生方の物まねに
会場が湧きました



自分の睡眠について考
え、目標を立てました



2月3日
保健集会
「早く寝ないの
なあぜなあぜ？」