



1 1 月に入って、電光掲示板に濃霧の文字が表示されました。濃い霧で覆われた高江は、みなさんにとっては、見慣れた光景かもしれませんが、先日、某新聞に“「川内川あらし」売り出せ”という見出しで記事が載りました。この濃い霧を地域の名物にしようと PR しているそうです。そういう目で見ると、見慣れた光景も味わい深いですよ。他にも、改めて、高江を見つめると、たくさんのお宝

発見！に至るかもしれません。地域活性化のために、わたしたちもできることを探したいですね。



☆学校保健委員会



昨年度この時期に『食べるが勝ち』という演題で話をしてくださった栄養教諭の久保田晴美先生が、『花まる食生活』という演題で話をしてくださいました。

「花まる食生活…で、どんな話を思い浮かべますか？」の質問に、「栄養のバランスの取れた…」などの声があり、続けて、4月から、1年生、2年生が川内中央中学校に行き、3年生も新しい環境になることによる「ストレス」に関して、御自身の子育て経験の話はとても共感しやすいお話でした。また、食事、睡眠、運動という3つの柱や昨年薩摩川内市が実施したアンケートで、朝食摂取率が100%ではないことを伝え、朝食の役割やそのほかの時間帯の食事の取り方や内容、一人で食べる実態もある中で、温かい食事や会話が心や家族の在り方、成長に与える影響についても触れてくださいました。睡眠については、中学生に必要な睡眠時間の提示に、参加者から「うわあ～（「そんなにとれない！」と聞こえました…）」の声があがり、「寝る時間、起きる時間などを書いて、計算してみてください。」の指示に、それぞれの御家庭の様子を思い浮かべて取り組んでいました。先生からは、睡眠時間のことやカーテンの取り扱い、寝室の電灯の種類、携帯等を目覚ましに使う注意点、排便、眠りの質を高める方法など、多角的に教えていただきました。そして、「ストレスを感じにくくなり、感じて、親に相談する、愚痴を言う、誰かに言う、発することができる。これからいろんなストレスを感



じることが多くなると思うが、健康な心を育て、前向きな笑顔で過ごしてほしい。」とおっしゃっていました。

おわりのことばでは、PTA 生活保体部長の森下さんが「今日は有難うございました。朝ごはんはしっかりとらなければいけないと思っています。川島隆太さんが豚肉をとるといいと言われていて…朝、豚汁をと思いつつ、なかなか実行できていないので、実行したいです。」等話してくださいました。



☆後期給食当番

いよいよ、高江中学校最後の給食当番の編成です。できるだけ経験したことの無い担当をお願いしました。中には、大食缶、小食缶、食器、パン・ご飯、牛乳、環境整備、台拭きなど、全てを経験済みの人もいます。初日は、「あっ、え〜っと、ご飯だった!」「あっ、牛乳だ!」など、新しい担当に戸惑っていましたが、もう慣れましたね。



<健康>

11月1日(水)~11月30日(木)の間、熱等により2人が欠席をしました。また、学校での健康観察の際に、ケガ、腹痛、かぜ、せき、のどや鼻の症状を訴える生徒がいました。

11月の一事徹底「うがい手洗いで風邪の予防に努めよう」を継続、実践してくださいね。

<生徒の声>

♡「これ、見つけましたよ」「□□先生、これ読めます?」



前者の声は、イラストの中に隠れた8種類の動物を全部見付けて教えてくれたものです。そういえば、保健便り『のびのび』の違い探しも得意な生徒でした。後者の声は、



文章の文字の順番がおかしいのに、なぜかすんなり読めてしまうというもので、最初自分で挑戦して、「読めちゃう、読めちゃった、はははっ」と笑って、その不思議さを楽しみ、他の生徒や職員にも「ぱぱっと読んで!」と勧めてくれました。

♡「OO先生見て! 島です!!」



フラワータイム中です。学校応援団の方々の協力をいただき、みんな、熱心に作業をしました。そんな中でも、遊び心旺盛で、水たまりの盛りあがった部分を島と称して上陸したり、抜いたコスモスを花束にして□□先生に求婚したり、両耳に飾ったり、オシロイバナの花で落下傘を作ったり、種を割っておしろいと称して塗ってみたいり…職員も花の汁で爪を飾ったり…楽しみながら取り組める作業は、疲労を軽減してくれますね。



ほくと結婚してください!