

とうなんしくつ

# 当難勿屈

山形市立高楯中学校

学校たより

令和2年

12月23日発行

## 地域の方に心を込めて～年賀カード贈りました

学区内に一人で暮らしている130名を越えるお年寄りの方へ年賀カードを贈りました。これは本校が毎年行っている活動の1つです。今年度はコロナ禍により、お宅を訪問し、直接手渡すことはできませんでしたが、1,2年生で心をこめて制作しました。日本語には「お陰様で」という素晴らしい言葉があります。今、自分がここに何不自由なく暮らすことができているのは、様々な方々のお陰です。地域の方は常に皆さんを温かく見守ってくださいませ。感謝したいですね。



### 【地域の方より御礼の手紙を頂きました】一部略

年賀カード企画作成は最高の提案だ。日本一の富士山を太陽がいっぱいに照らし身体に光が刻み込むようなデザインはながめていると気持ちが最高だ。生徒の顔が浮かぶな。心がじいんとくる。ありがとう。自宅配付時に御礼の言葉を生で言いたかったが叶わず申し訳ない。この企画は地域の私にとって最高の宝物だ。良い新年を迎えることができる。感謝御礼申し上げます。

→地域の83歳の方だそうです。心温まるお言葉、こちらこそ誠にありがとうございました。

## トレーニング教室開催



12月3日放課後に、(株)S&F Active Life代表の沼田 尚先生をお迎えし、運動部の生徒対象に冬場のトレーニングについて教えていただきました。運動前の効果的なストレッチの方法のやり方、自分の身体を荷物とした中学生向けのスクワット、プッシュアップ等の筋トレの様々なバリエーション、これからの部活動でも続けたいものばかりでした。冬は気温が低いため、筋肉が固くなりがちです。ウォームアップとして、教えていただいたストレッチを効果的に取り入れられると良いですね。

## 一人一台タブレットが導入されています。

文部科学省「GIGAスクール構想」により、2020年度中に1人1台の情報端末タブレットが整備されます。高楯中には12月現在で37台が導入されました。早速授業でも使用しています。校内のWiFi環境の整備も急ピッチで進んでいます。これからの時代を生き抜く一人として、タブレットを自在に使いこなしたいですね。先生方もより効果的にICT教育が進められるよう勉強している最中です。

GIGA=Global and Innovation Gateway for All

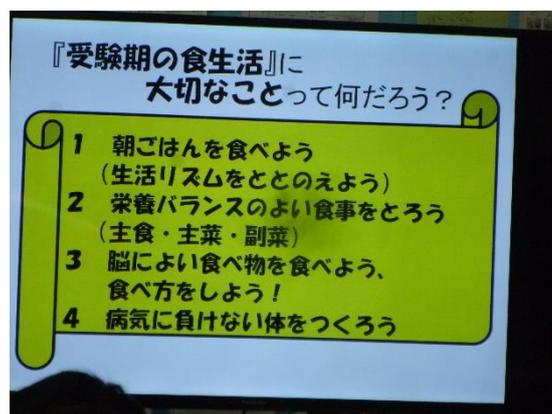


## 食は生活リズムの基本

～3年家庭科講 食育講座～

12月17日・21日に山形東小栄養教諭の小関真理子先生をお招きし、食の大切さについて教えていただきました。今回は、自分のその日の食事メニューを書き出し、バランスの良い食事例と比べながら、受験期に食生活で考えて欲しいこと、実行して欲しいこと等を中心にお話いただきました。やはり、基本は「朝ご飯をしっかり食べること→生活リズムを整えること」「よい睡眠をとること」「適度な運動」です。朝ご飯は主食である炭水化物だけでなく、主菜、副菜もとることが脳にとっても有効だということです。時間が無いときには卵がけご飯や具だくさんの味噌汁もよいそうです。また、脳に良い「賢脳食」についても教えていただきました。(右参照)

覚え方は「まごわやさしいよ」



まごわやさしいよ  
めまかめさいかないたけも一ぐると  
・  
ごはん

## 生徒の感想から

(紙面スペースの都合上、一部省略させてもらっております)

・今回の授業を振り返ってみて改めて食事のバランスの大切さがわかった。食事の組み合わせをしっかりとして、さらに朝食に味噌汁をとりたい。余り体を動かさないので食事をとったら、軽く雪はきやジョギングをしたいです。(海谷瑠偉さん)

・普段、親がつくってくれたものをただ食べているだけだったけど、栄養バランスの良い食事など、食事の大切さを知ることができました。何を食べたかをみると、バランスが整っていたので、親も考えて料理を作ってくれてるんだなと思いました。・・・食事で何を食べたかによって体の活動が変わるので、今日聞いた食べ物のバランスを良く考えて食べたい。(新関萌百花さん)

・何気ない食事が自分の体を構成する上でとても大切だったんだなと改めて感じた。「まごわやさしいよ」を意識して食事をしたい。いつもあまり噛まないで食べていたので気をつけたい。好き嫌いを無くした方が良い理由がわかった。尊い命に感謝の意を込めて、「いただきます」「ごちそうさま」を忘れずにということ、食事・運動・睡眠を意識して生活していきたい。

(蜂谷駿斗さん)

・朝食の大切さをとても感じました。朝にしっかり栄養バランスの良いものを食べれば、勉強にも集中できるし、風邪などもひきにくくなることができました。私は普段朝食をあまりバランスよくとることができなかったので、気をつけたいと思います。(石山温花さん)

# SNSと上手につきあうために



12月6日5時間目に、山形市総合学習センター指導主事の板垣真也先生を講師にお迎えし、全校生対象に「メディア講座」が開かれました。お話では特に現代のネット社会に潜む危険やSNSによるトラブル等を、実際に起こった事例を交えながら、演習も取り入れてわかりやすく教えていただきました。「SNSは大変便利なものであるが、使い方次第ではいじめの温床となっていく」「文字だけで心の中は分からない」「一度出した画像は二度と元に戻らない」「SNSに投稿するということは全世界に向けて配信することと同じだということ」等、このネット時代を生き抜く上で知っておくべき事について教えていただきました。また、ゲーム依存（脳）の問題やネットゲームによって犯罪にまで及んでしまったケース等を教えていただきました。他人事とせず、ぜひ自分の頭で考え、SNSとどのようにつきあっていけばよいのか、親子で一緒に話す機会があるとよいですね。

## SNSの特徴

- ① 拡声器となり得る。→ 例えば、デマが本当のこのように広まってしまう。  
(フェイクニュース、コロナ禍での品物の買い占め騒動等)
- ② 全ての人にオープンである。→ 特定の人(知り合いなど)に送信したのに画像等が拡散してしまう。(知り合いの知り合い→その知り合いというように)  
最初に送信した人が削除したとしても、コピーしたものをすべて削除することは不可能である。
- ③ 人々の不満、悪意等が増幅、表面化されやすい。  
→ 顔が見えないし、わからないため、エスカレートしてしまう。

## 卒業生の皆さんありがとうございます。

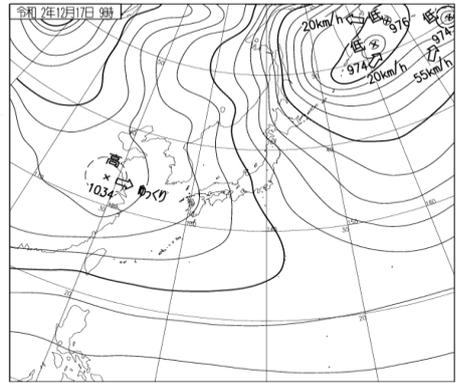
本校卒業生でもある高橋自動車代表取締役の田苗政雄様より、図書の本を寄贈頂きました。田苗様からは5月にも図鑑を中心とした本、そして消毒用アルコールも頂戴しました。今回は中学生に読んで欲しい本を中心に寄贈頂きました。図書館に特設コーナーを設置しています。

また、紹介が遅れましたが、9月には同じく本校卒業生（H26年度PTA会長）の後藤章洋様より、荘内銀行を通してワンタッチテントを寄贈頂きました。早速、運動会で使用することができ、三密回避に大変役立ちました。本当にありがとうございました。



# 本格的な冬の始まりです

本格的な冬が到来しました。右図は大雪の降った17日（木）の天気図です。2，3年生の皆さんは学習したので分かると思いますが典型的な冬型（西高東低）の気圧配置、しかも等圧線が密ですね。天気の基本は「上がるとザーザー、下がるとカラカラ」  
 ということか、分かりますか。これは低気圧と高気圧のことを表しています。「上がる」と、つまり上昇気流があると湿った空気が上空に持ち上げられ、雲ができ雨が降りやすい。低気圧のことをいっています。「下がる」と、つまり下降気流があると、雲が消えて天気が良くなる。高気圧のことをいっています。



出典：気象庁HPより

[https://www.data.jma.go.jp/fcd/yoho/data/wxchart/quick/202012/SPAS\\_MONO\\_202012170000.png](https://www.data.jma.go.jp/fcd/yoho/data/wxchart/quick/202012/SPAS_MONO_202012170000.png)

では、冬に日本海側に雪が降りやすいのはなぜでしょうか。これは、「風は気圧の高いところから低いところに進むこと」と、日本海、そして山脈が関係していますね。（2，3年生の皆さん説明できますよね）「西高東低になるから」では理由になりませんよ。



除雪のお陰で道路上に雪は皆無です

17日は山形市が積雪44cm。校地内も早朝の除雪車による雪はきはありましたが、次々に雪が積もり大変な状態でした。しかし、本校は技能技師の齊藤先生、小野先生が朝早くから除雪作業をしてくださっているため、玄関から昇降口までスムーズに歩く事ができました。昨日は早く来た生徒の皆さんが手伝ってくれました。自分たちの学校を自分たちできれいに！素晴らしいですね。

## 生徒の活躍

- ◇第47回アンサンブルコンテスト村山地区大会  
 金賞 打楽器五重奏（県大会出場） 銀賞 管打楽器八重奏
- ◇ニッタク杯争奪卓球大会 第2位 2年 日野 哲雄さん 第3位 遠藤 卓人さん
- ◇山形市中学校読書感想文コンクール  
 佳作 2年 佐田みずきさん 入賞 2年 菊池知之新くん 土屋 琴羽さん

## 【1月の主な予定】

日	曜	行事内容
1	金	元旦
		12/26（土）～1/5（火）冬期休業
6	水	三学期終業式 5時間授業 部活なし
7	木	高楯中実力テスト・定時退校日
8	金	進路激励会（朝会）・5時間授業
13	水	生徒会専門委員会
16	土	アンサンブルコンテスト県大会
21	木	定時退校日
22	金	職員会議 部活動なし
28	木	弁当日 給食なし 日大山形・山本学園入試日
29	金	山形学院・創学館入試日
30	土	東海大山形入試日

1年生から3年生まで全学年がテストです。1，2年生はこれまで学習した全ての範囲から出題される問題になります。3年生は模擬テストです。冬休み中、しっかり復習してきましょう。

いよいよ、3年生が入試に向かう月となります。1，2年生から心のこもった激励があることでしょう。

28日は弁当日です。ご負担をかけますがよろしくお願いします。この日を皮切りに県内私立高校の一般入試が始まります。がんばれ！受験生