

学校医の健康講話

学校医の加賀義章先生をお招きして全校生徒を対象として健康に関する講話をしていただきました。「生活リズムを整えよう」のテーマのもと、睡眠や食生活の在り方について学びました。

就寝、起床時間のリズムが乱れると眠れないので定めること。そして、眠りに入りやすい環境をつくることが大切。夕方までに適度な運動をする（就寝前は逆効果）、お風呂は早めに入る（体を温めすぎない）、スマホやゲーム機器の光は睡眠を妨げるので控える。朝は日光を浴び朝食をとる（やせようと朝食を抜いても、かえって脂肪が燃焼しにくくなる）など、重要なことをたくさん教えていただきました。



講話後、3年生代表の佐藤涼空さんは「今まで体内時計を気にすることはなかったが、今後は意識してリズムカルな生活を心掛けたい」と感想発表してくれました。勉強も部活動も健康が土台。生活リズムを整えて暑い夏を乗り切っていきましょう。

新しい椅子に交換しました

7月19日（火）、全校生徒分の椅子が新タイプに交換となりました。

今までの椅子は「杉デスクくん」とセットになった木製品のものでした。木材のあたたかみはよいのですが、重いので集会等で体育館に搬入する際にたいへんな面もありました。また、老朽化も目立つようになってきていました。

新製品は背中やお尻の部分がフィットするよう曲面構造になっています。また、全体的には軽いのですが、接地部分の金属をあえて重くすることで椅子が倒れにくいよう工夫されています。高さ調整も簡単にできます。

座り心地を生徒にインタビューしたところ、「すごく座りやすい」と好評。大切に使用してください。



持ち運びも楽に

一中若、全体練習

笛、太鼓などパート別に練習していましたが、一中若活動も終盤となり、グラウンドで一齐に合わせる段階に入っています。音頭上げは渡邊PTA会長さんに、ミニ鯨作製は同窓生の高田さんにご指導いただいています。

8月2日（火）の天空の不夜城では一中生のがんばりを励ましていただければ幸いです。

