

# 雨風に耐えて鍛えて幸せの花を育てん

## 「主体的・対話的で深い学び」を通して



### 第55回造形おかざきっ子展 平成30年10月20日(土)~21日(日)



10月20日(土)、21日(日)の2日間、おかざき世界子ども美術博物館広場で、第55回造形おかざきっ子展が開催されました。「ハナハナ むしむし アートピアII」のテーマで、植物と昆虫を題材に、岡崎市内幼小中学校の約34000点の作品が展示されました。午前9時からのオープニングセレモニーで、夏山小学校児童が、自分の作品を見せながら喜びの言葉を堂々と発表しました。第1回造形おかざきっ子展は、1964年の東京オリンピックの年に籠田公園で開催されたそうです。それ以降、2018年の第55回まで、おかざきっ子展は、継続される岡崎市の伝統的な行事です。

10月19日(金)にH先生、N先生、K先生、A先生が作品搬入、10月22日(月)にH先生、Y先生、N先生、K先生が作品搬出をしました。おかざきっ子展が、多くの「人の支え」で実施されていることを意識してほしいと思います。これらの美術作品は、文化祭で体育館後方に展示しますので、ぜひ、ご覧ください。

額田中学校の作品は、本部横の広場に展示されていました。他の中学校の作品と比べながら、作品を鑑賞しました。「芸術の秋」を満喫し、感性を磨く楽しい時間を過ごしました。

# 平成30年度学校保健委員会 平成30年10月19日(金)10:50~11:40



保健委員会生徒と平松美佳先生  
「生活リズムアンケート」の結果発表



岡崎市保健所 保健師 樋渡 いづ美 氏  
「規則正しい生活習慣を身につけよう」

## 平成30年度学校保健委員会「生活リズムアンケート」結果の一部

### ・寝る直前までケータイ・スマホ・タブレット・パソコン・ゲーム機を使っていますか。

「よく使っている」「時々使っている」を合わせると

1年生 38%、2年生 50%、3年生 66%。学年が上がるにつれて増加傾向。

### ・あなたは自分のことが好きですか。

「そう思う」「どちらかと言えばそう思う」を合わせると

1年生 68%、2年生 45%、3年生 30%。学年が上がるにつれて減少傾向。

### ・自分は人から必要とされていると思いますか。

「そう思う」「どちらかと言えばそう思う」を合わせると

1年生 55%、2年生 52%、3年生 38%。学年が上がるにつれて減少傾向。



保健師  
樋渡 いづ美

薬剤師  
福田 善史

**薬剤師の福田善史 氏より**  
ぐっすりと眠れることは健康維持において大切です。睡眠薬を飲まないで眠れない人もいます。子供の頃から、ぐっすり眠れる生活リズムをつくりましょう。

## 岡崎市保健所 保健師 樋渡 いづ美 氏

### 講演「規則正しい生活習慣を身につけよう～はやね・はやおき・あさごはん～」

「生きる力」は、「確かな学力」「豊かな心」「健やかな体」の3つから成り立っています。「健やかな体」が「生きる力」の土台となっています。3つの力をバランスよく伸ばすようにしましょう。

「健やかな体」をつくるには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切であることを知っていると思います。本日は、「早寝・早起き」を規則正しくするために、「睡眠」の重要性を話します。「睡眠」の役割は、「疲れをとる」「体を成長させる」「病気に負けない体をつくる」「記憶する」などです。中学生は、夜11時までに寝て、7～8時間の睡眠をとることが必要です。「睡眠」をしっかり確保するために、「メラトニン」「セロトニン」のホルモンを分泌させることが大切です。そのために、早起きして太陽の光を浴びること、運動すること、ホルモン分泌を促す食べ物をとることが大切です。体温を低くして寝るために、夕食は寝る2時間前に、入浴は寝る1時間前にすることが大切です。

よい生活のリズムをつくるには、脳と体の力を100%引き出せるようにしておくことが重要です。乱れた生活を取り戻すには3日間かかります。「早寝・早起き・朝ごはん」は生活のリズムをつくる方法です。また、テレビやゲームの時間が多くなると、脳細胞を衰退させる原因になります。脳が働かなくなると、健やかな体を維持できなくなります。脳の前頭前野は、「考える・人を思いやる・我慢する・挑戦する」などの働きをつかさどっています。テレビやゲームをやると、ドーパミンが出てやめられなくなります。勉強、運動などで「できた」という体験をすることで、ドーパミンが出るようにするとよいと思います。

人間は、楽な方に流れやすい習性があります。弱い自分に負けない、我慢する力を育成する努力をしましょう。

## 前期生徒会役員主催の全校レクリエーション 平成30年10月19日(金)



フラフープ送り  
1位：2年1組 2位：3年1組 3位：1年3組



2人3脚リレー  
1位：1年2組 2位：2年1組 3位：1年1組

10月19日(金)の5限に生徒会主催の全校レクリエーションを行いました。本来なら体育大会の午後の生徒会種目でした。中間テスト2日目の終了後、息抜きを兼ねて実施しました。生徒は、楽しそうに声をかけ合いながらクラス対抗に打ち込みました。前期生徒会役員主催の最後の全校レクリエーションでした。

前期生徒会役員と生徒の間で、お互いに感謝の言葉が交わされ、感動的な締めくくりの行事となりました。