



Challenge 6月

皆さんは毎日朝ご飯を食べていますか？朝ご飯を食べる事は、身体にとって空腹を満たすだけではありません。便通がよくなる、記憶力や集中力が高まるなどのよいことがたくさんあります。朝ご飯をしっかり食べるためには生活のリズムを整える必要があります。夜更かしをしてしまう。夜遅い時間に食事をする。朝は出かけるぎりぎりまで寝ていたい。朝ご飯は菓子パンや栄養補助食品などで済ませてしまう。午前中は集中できなかったり、身体に力が入らない。このような人は要注意です。寝る時間を30分早めて、朝起きる時間を10分早めてみるなど小さなことから変えてみましょう。Let's 早寝早起き、朝ご飯！朝ご飯を食べて、元気に一日を過ごしましょう。

テストの成績について（保護者の皆様へ）

先日、中間考査の成績表を配布させていただきました。ご確認いただいたでしょうか。順位がついて成績が出るのが初めての生徒も多かったと思います。校内のテストは、授業で習ったことが身についているかどうかを確認するものです。学級懇談会で担任から話があったとは思いますが、校内順位にこだわらず、出来たこと、出来なかったことに焦点を当てて家庭でもご指導下さい。

AED講習会

5月18日、徳島西消防署の方を招いてAED講習会を行いました。自分の行動で人を救うことができるので、みんな真剣に講習を受けていました。

講習の後の質問の答えです。

【質問】AEDから「電気ショックは必要ありません」といわれたとき、パッドは外していいですか？



《答え》AEDは定期的に心電図を解析しているので、パッドは付けたままにしておいて下さい。

【質問】胸骨圧迫するときに、あばら骨が折れてもいいのですか？

《答え》折れてもいいです。骨折は治りますが、脳や内臓へ血液(酸素)が届かないと、命を落とします。



6月の行事予定

日	曜	行事予定	給食
1	木	更衣(夏服) 45分日課 耳鼻科検診①(午後)	○
2	金		○
3	土		
4	日		
5	月		○
6	火	45分日課	○
7	水	45分日課	○
8	木	45分日課 市中学総体壮行会[前](体育館)	○
9	金		○
10	土	徳島市総合体育大会(~6/24)	
11	日		
12	月		○
13	火	尿検査3回目(未提出者・二次検査者)	○
14	水		○
15	木	歯科検診[前]	○
16	金		○
17	土		
18	日		
19	月		○
20	火	人権集会[前](5~7限,体育館)	○
21	水		○
22	木	水泳実習①③② 歯科検診[前](6/15欠席者)	○
23	金		○
24	土		
25	日		
26	月	期末考査発表	○
27	火		○
28	水		○
29	木		○
30	金		○

7月の主な行事予定

3~6日 期末考査 8日~ 県中学総体
19日 学年集会, 表彰披露
20日 1学期終業式

8月の主な行事予定

8日 登校日 28日 2学期始業式