

えぐね

「えぐね」は、日本三大散居村の地、胆沢扇状地の屋敷の北西側に木を森のように植えて、冬の季節風から屋敷を守る防風林です。快適な住環境を形づくり、日本の原風景を代表する景観を生み出しています。本校が胆沢の地や人々にとってなくてはならない「えぐね」のような存在であり続けたいと願い、校報の名前にしています。〈学校HP <https://isawachu.edumap.jp>〉

3学期に向けて

始業式で話した内容です。…3学期は、まとめと次の準備を進める時です。まとめは、1年間を振り返り、何ができるようになったのか、不足している点はどんなことなのかを明らかにすることです。準備は次の年度の準備をすることです。大切なことは、今からできることはすぐ始めるべきだということです。4月は新しい環境になり、気が付くと時間だけが過ぎているということもあります。まとめの中で不足していると気づいたことは3学期の内から取組を始めましょう。行動する事で、より準備がしやすくなり、4月を心待ちにできるようになります。短い3学期ですが、この2点を意識して生活していきましょう。

冬休みの活動

アンサンブルコンテスト奥州支部大会には、5グループがエントリーしました。打楽器三重奏、フルート三重奏、木管八重奏が金賞を受賞し、県大会進出です。おめでとうございます。

市中学生科学体験研修がつくば市で行われ、胆沢中から佐々木昇太郎さん、荒井香蔵さんが参加し、最先端技術の学習を深めました。

愛宕地区センターを会場に「HOP！STEP！あたご塾」が今年度も開講され、参加者は真剣な態度で自主学習に取り組んでいました。

冬休みの学習や部活動、家庭での思い出を生かし、よい学期はじめにしてほしいと思います。



生徒会リーダー研修会



リーダーとしての自覚を高めることと今後の活動計画を立てることを目的に、1・2年生の生徒会リーダー（執行部、専門委員長、応援団長、学級委員長）による研修会を開催しました。それぞれの立場から具体的な生徒会活動の進め方について、アイデアを出し合い、活発な討議を進めました。今回の研修を生かした3学期以降の活躍が楽しみです。

朝の歯磨き

歯や口の健康については、たくさんの方が紹介されています。

- ・起きた時に口には、口内細菌が多いので、朝食前に歯磨きをするのが良い。
- ・歯間ブラシは、歯磨き前に使うのが良い。
- ・歯磨きは食後30分経過後が良い。
- ・スウェーデン式では1日2回は歯磨きする、フッ素入り歯磨き剤を2cm使う、歯磨きは2分以上、歯磨きの後2時間は飲食しない。
- ・日中は唾液分泌が多いので、歯磨きはしなくてもよい。

生活習慣のひとつですので、朝の歯磨きは各家庭や個人ごとにやり方が違うと思います。ちなみに私の場合は、起床→水で口ゆすぎ→朝食→食後すぐの歯磨き→続けての歯間ブラシの順です。やり方はそれぞれでも、健康を維持するために実行することが大切だと思います。

教室の換気

教室の二酸化炭素濃度は1500ppm以下

であることが基準として示されています。各教室前方には測定器があり、普段は3桁の数字が示されていることが多いです。先日、環境検査があり、場所によっては濃度が4桁の数値で検出されるところがありました。暖房の影響もあると思いますが、広い教室では、位置によって数値が違うものだと改めて感じました。学校として必要な換気は続けますが、測定器の数値に個人でも関心をもってほしいと思います。

こども調査④「孤独感」

次の項目は、あなた（10～14歳）にとって、どのくらいよく感じていますか：間接質問の数値化

孤独であると感じることがある

（話せる人がいない）

（まわりから取り残されている）

（ひとりぼっちだ）

まったくない	40.2%
ほとんどない	39.0%
時々ある	19.4%
いつもある	3.2%

孤独を感じるのと答は2割程度となっています。数値には示していませんが、男女別にみると結果に有意な差があり、女子の数値が高くなっています。

孤独を感じることをストレスになる場合も多いと言われています。SNS利用を含め、必要に応じて人とのつながり（ネットワーク）の量と質を見直す視点も必要なことなのだと思います。