

# 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。

## 県中学校総合文化祭

11月25日に県民会館でおこなわれたステージ発表に、胆沢中が胆江地区を代表して出演しました。伝統を受け継いでいる焼石太鼓の演奏と、映像とデジタルアートを使った胆沢地域・胆沢中の紹介を含めたパフォーマンスをステージ一杯に披露してきました。



## 校地内通行用表示

奥州いさわ会様より地域貢献活動の一環として校地内で使用する表示看板を頂きました。

これまでも、継続してたくさんのご協力を頂いているところです。今回頂いた表示看板も子ども達と来校者の安全確保のために利用させていただきます。ありがとうございました。

## 部活動父母会連絡会

運動部コーチ委嘱式と合わせて24日に開催しました。1回目は紙面開催としたため、対面での開催は、今年度初めてとなりました。会では、体制の確認と父母会活動の実践交流、子どもたちの活動に関わる意見交換が行われました。冬季の活動には制限が多くなりますが、これからも安全な活動、各部の目標をめざした取組へのご協力をお願いいたします。

## 高校の様子を知るために

高校では情報発信に努めています。ホームページに中学生コーナーを設けている学校もあります。更に県立高校ではnote というやり方で、直近の高校生活の様子(例:修学旅行、総合取組)を画像や短文で紹介しています。高校生活を知る一つの方法になると思います。

## 痩身と肥満

今年度の本校生徒の保健調査からは、痩身傾向3.2%、肥満傾向15.8%と報告されています。この数値は全国に比べるとやや高いですが、岩手県の数値とは同程度となっているとのことです。

体温を測る習慣は身につけていると思います。中学生の健康管理のひとつとして、定期的に体重測定を続けることもあっていいのかなと思います。

## 新・自転車安全五則

自転車使用時の全年齢ヘルメット着用努力義務化に伴い、自転車利用の確認点が新しくなります。冬が近づき利用する機会は減る期間になりますが、これからのこととして知っておいてほしい点です。

### 新・自転車安全利用五則

- 1 車道が原則、左側通行（歩道は例外、歩行者優先）
- 2 交差点では信号と一時停止を守って安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用

## 対人トラブルのきっかけ2/4

実際の会話、SNS上でのやりとりのどちらでも誤解が生じることがあります。

例 A「うちの親、たびたび電話してくるの」

B「毎日迷惑だね」

A「毎日じゃないんだけど」

B「たびたびだから毎日だと思った」

言葉の意味を自己流に解釈する場合に起こりがちです。語句の意味の理解が不正確だと、「言っていないことが言ったことになる」可能性があります。思ったことを伝える中で修正ができるようでありたいと思います。

## 高1調査③「朝食」

### 朝食を食べているか

食べる	86.6%
食べないことがある	9.0%
食べない	3.8%

### 主食・主菜・副菜をバランスよく食べているか

時々バランスよく食べる	42.6%
いつもバランスよく食べる	29.7%
バランスよく食べることがない	27.5%

### 朝食を食べない理由

朝は食欲がない	32.4%
食べる時間がない	29.7%
特に理由はない	24.3%

朝食は、体温上昇効果・エネルギーや栄養素の補給・便秘の予防につながります。欠食すると、肝臓の中性脂肪やコレステロール合成が増大し、体脂肪の蓄積が進むことがあったり、食べる総量の増加、過食や早食いにつながることもあるとのことです。生活習慣病予防の観点からも、朝食はしっかりとってほしいと思います。