

浪江中だより

平成30年度 第17号
2018. 9. 7
文責 校長 嶋原 俊洋



教育目標

- 自ら探求的に学ぶ生徒
- 礼儀正しく、節度ある生活をする生徒
- 健康で、安全な生活をする生徒
- ◇ 自分に自信を持ち、行動できる生徒（今年度重点目標）



9/3 陶芸教室

健康の維持・増進のために ～1学期の反省(データ)をもとに～

先日人間ドックを受診しました。この年になると心配なところばかり…。血圧、中性脂肪、血糖値etc。これらの疾病を引き起こす原因を考えると、いかに日々の生活習慣が重要なのかを身にしみて感じてしまいます。

さて、生徒たちは5月より活動量計 (Fit bit) を手首に着用して、歩数や消費エネルギーを記録してきました。その結果、以下のようなデータが得られましたのでご覧ください。



【結果】

- ・ 月別平均歩数では、3年生部活動終了後、歩数が極端に減少している。(2年生と比較すると2,000歩の差が出た。) →運動不足が数値となって表れている。
- ・ 消費エネルギーの比較からは、午前中に保健体育の授業がない場合でも、900～1,000kcalのエネルギーを消費している。→朝食に給食と同程度のカロリー(800kcal前後)を摂取する必要がある。

以上のような結果から、2学期より学校として、以下のように取り組んでいきます。

- (1) 運動量確保のために、スポーツデーを週2日から3日に増やします。
- (2) 自分の運動量を確実に知るために、毎朝前日の歩数を記録させます。

※ ご家庭でご理解・ご協力いただきたいことは、

- (1) 運動量を確認するために、休日も活動量計を着用させてください。
- (2) これまで通り、朝食の確実な摂取にご協力ください。



9/5 スポーツデイ