



# 哲多中学校だより

新見市立哲多中学校

令和6年8月28日

文責 校長

## 2学期スタート

長い夏休みが終わり、本日2学期がスタートしました。保護者のみな様、今学期もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、この2学期は、1年間の中で最も長く、運動会では、生徒が中心となって活躍する行事となります。特に、3年生はこれまでの経験を活かしてリーダーシップを発揮してほしいと思っています。

また、1年生は職場見学、2年生は職場体験、3年生は進路説明会があります。これから先の自分自身についてしっかりと考え、未来に向かってより良い準備をしていく生徒になってほしいです。

このほかにも2学期はたくさんの学校行事があります。

哲多中学校の生徒らしく学校行事を全力で取り組み、行事を通して成長していく生徒の姿がみられることを心から期待しています。



## <食と運動>

本校では、今年度、食と運動についての研究に取り組んでいます。

これまでに環太平洋大学体育学部競技スポーツ科学科管理栄養士・公認スポーツ栄養士の保科圭汰先生や公認スポーツ栄養士の馬淵 恵先生等から教えていただいたものの中から特に共感した内容を紹介します。

○主菜・副菜・主食・乳製品・果物をバランスよく摂取することが大切

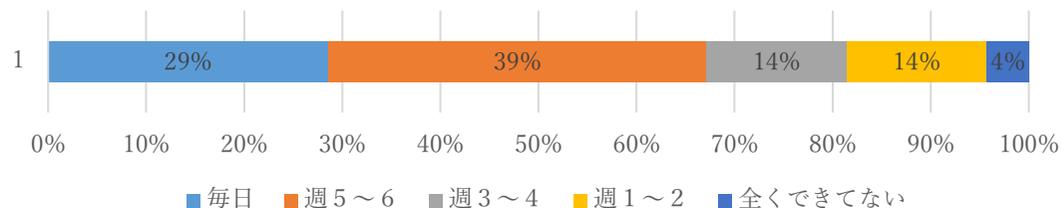
○脳のエネルギー源は、基本的にブドウ糖（糖質）のみ。

（ブドウ糖を多く含む食材：穀類・いも類・はちみつなど）

○セロトニン（神経伝達物質）は前向きな気分や意欲に影響する物質で必須アミノ酸を摂取するとよい。

## <家庭学習に関するアンケートより> 令和6年7月実施（全学年の結果）

### 家庭学習は毎日できていますか



### 平日は1日何時間勉強していますか。



### 休日は1日に何時間勉強していますか。



### 【今後について】（学びに向かう力の育成と自ら学ぶ生徒の育成のために）

- 週末（土日）課題を必ず提出するよう指導する。
  - 全教員で生徒の取組を把握（フォーサイトアプリで確認）し、積極的に評価したり、アドバイスをしたりしていく。
  - 家庭学習が十分に取組めていない生徒へ助言する。
- を実践していきますのでご家庭でもご協力をお願いいたします。

<お礼> 8月18日（日）に行われました奉仕作業では、早朝より、また暑いなか、本校のためにご協力下さりありがとうございました。