



長かった2学期も今日で終わり — 気分新たに、新しい年を迎えてください —

今日で2学期は終わりです。長かった2学期ですから、個々それぞれにはがんばったことや、「ちょっとあかんかったなあ」と反省すること、うれしかったことや悲しかったことなどいろいろあったと思います。全体的には日常生活の姿、クラブ活動、生徒会活動への参加、行事への取り組みなど、すごく前向きに頑張っているなあという印象が大変強いです。また、この新型コロナウイルスという不安で、ストレスがたまりやすい状況の中、たくましく生きている姿に頼もしさも感じます。そんな自分に自信を持って（自信を持ってない人も自分を否定せずに）年の変わり目を一つのいいきっかけにしながら、気分新たに新年を迎えてほしいなと思います。

1月8日、元気な姿でみなさんに会えるのを楽しみにしています。よいお年を！

やっぱり朝ごはんは大事です！（食育の学習から）

12月に入り、1,2年生は（株）明治の方を、3年生は元十八中の栄養教諭を講師としてお迎えし、「食育」の学習をしました。「食育」とは日々の食事の大切さを学ぶ学習です。

1,2年生にはおもに骨を形成するカルシウムの役割を中心に、また、3年生には脳へのエネルギーということを中心に教えていただきました。

骨が完成するのは何歳ごろ？ これは15歳6か月ごろだそうです。また、骨の量が一番増える時期は女性は11歳～18歳、男性は13歳～20歳、ということで、中学校時代の食事がいかに大切かということがわかります



すべての学年で強調されていたのは朝ごはんの大切さ
右の写真はメジャーリーグで活躍している大谷選手の朝ごはんの一例です。すごいボリュームですね。栄養バランスもよく計算されているそうです。アスリートだけではなく、朝ごはんの効用はすべての人にあてはまります。朝ごはんを食べることで、五感のスイッチが入り、体温が上昇。体温が上がることで免疫力も上がりますし、集中力や心の落ち着きにもつながるそうです。



仮に朝、時間がなくてもパンでも果物でも何か食べることは実行してほしいです。食は体づくりや生活のエネルギーの源ですから…

今日は「18中イルミネーション」点灯式！

十八中のホームページ「今日の十八中」のコーナー（12月21日）に紹介されていましたが、体育館周りの池のフェンスの一角に「18中イルミネーション」が設置されました。設置して下さったのは、十八中校区青少年健全育成会のみなさんです。

十八中周囲の道が、夜は暗くて何となく歩きにくい、という意見を受け、少しでも明るく、安心して歩けるように、という願いを込めてのイルミネーションの設置となりました。

デザインは校区の螢池小、刀根山小の6年生に書いてもらった中から選んで、手作りして形を整えたそうです。今年はスタートの年なので、イルミネーションの数は多くないですが、毎年、少しずつ数を増やしていけたらいいな、とおっしゃっていました。

その点灯式が今日24日の17:30にあります。もし、近くを通る機会があればイルミネーションを見てください！



（あたりまえですが、昼間見てもイルミネーションはわかりにくい…）↑

保護者のみなさまへ

今日で2学期が終了し、明日から1月7日までの冬休みが始まります。2学期の間、十八中の教育活動推進にいろいろとご理解、ご協力をいただきましたことお礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染拡大が続く中、ご家庭におかれましてもご心配、お気遣いが多いこととお察しいたします。冬休み期間における新型コロナウイルスのPCR検査受検についてお知らせいたします。

- ◎ 次の状況が発生した時点で、必ず学校にご連絡ください。
 - ・ お子様がPCR検査を受検予定である。
 - ・ お子様のPCR検査の結果の報告があった。
- ◎ 学校への連絡方法（12月25日～1月7日の期間）
 - ・ 上記期間のうち、土曜日、日曜日、年末年始の学校閉庁日（12/29～1/3）
→ 学校の警備会社である「双葉化学商会」に電話で状況をお伝えください。
その後、学校から折り返しの電話をご自宅か携帯にいたします。
双葉化学商会 TEL : 06-6533-0116
 - ・ それ以外の日（12/25、12/28、1/4～1/7）
→ 学校に電話でお知らせください（9:00～16:00）。夜間など左記時間帯を超える場合は直接「双葉化学商会」に電話をしてください。