



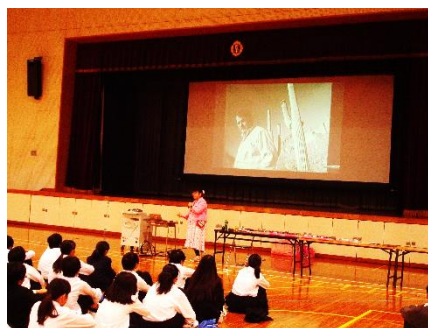
四中だより

平成30年(2018年)
11月9日(金)
第18号
豊中市立第四中学校



本館と東館の渡り廊下4階から遠く六甲山を望んだ風景です。朝、この渡り廊下の鍵を開けに行く時、六甲山がきれいに見ると気持ちがいいです。「歩いて行けるのでは？」と見紛う程きれいに見える時があります。しかし、校歌の三番の出だしに「六甲遠く むらさきに にほへる方へ ひらけたる…」とあるように、毎日見っていますが晴れていても薄っすらしか見えない時の方が多いです。先日、1期生の方と校歌を歌う機会があったのですが、とても良く覚えてられました。70年歌い継ぐ校歌は、忘れずにいたいものです。

1年生 喫煙防止教育 11月1日(木)



曾根駅近くで内科・禁煙外来を開院されています菌はじめ先生に、お忙しい中來校して下さってお話しをしてくださりました。左上の写真は、タイ国のタバコのパッケージです。海外ではタバコを吸い続けるとどうなるのかを、健康に対する注意喚起のためインパクトのある写真^{そむ}を箱に載せているそうです。どれも目を背けたくなるようなものばかりでした。日本では、注意文だけなのでかなり遅れているそうです。



保健室の壁に『ネット・ゲーム依存』と大きく書かれた「中学保健ニュース」が貼られています。毎月、送られて来るのですが、“ドキッ”とした人はいませんか？11/6（火）の朝日新聞でもネット依存症について紹介されていました。

今の中学生は、生まれたときからゲームと共に育ってきた人もいると思います。オンラインゲームは、ネット上で対戦ができ、課金をすればアイテムが手に入り強くなることのできるそうです。また飽きないように定期的にイベントが開催されるなど、やめられないように仕掛けがされているそうです。「あなたは、ゲームを途中でやめることができますか？」しっかりルールを決め、ゲームに飲み込まれないようにしましょう。またスマホの取扱いも同じです。『主役はあなたです！』コントロールされてはいけません。

本校の桜の木の紅葉が見頃となっています。この紅葉が終わると一気に落葉し、春までじっと寒さに耐えた後、きれいなピンクの花を咲かせてくれます。モミジやメタセコイアもこれから紅葉を向かえます。2年生でキャンプに行ったマキノのメタセコイアの紅葉は有名ですよ。インターネットでも紹介されています。黄色や紅色のカラフルな木々をめぐる安らぎを大切にしたいですね。服部緑地公園でも紅葉を楽しめます。ふらっと出かけてみてください。



グラウンド（左写真）を見ると「少な！」と思いきや、サブグラウンド（右写真）にも分散しているため少なく感じました。本校は、街中にある割にはグラウンドが広いです。

成長期に不可欠な骨を作るには、栄養（カルシウム、ビタミンDとK）と太陽が必要です。日光浴をするとカルシウムの吸収を高め、骨を丈夫にします。どんどん外へ出よう！

カルシウムの多い食品	ビタミンDの多い食品	ビタミンKの多い食品
・牛乳	・アンコウの肝	・サマ
・ヨーグルト	・シラス干し	・ウナギの蒲焼
・木綿豆腐	・イクラ	・きくらげ
・シラス干し	・サケ	
		・納豆

この中の「サバの水煮缶」が、これまで98円位で売っていたのですが…最近レシピ本が出てたちまち売り切れや、高い水煮缶しなくなっただのをご存知ですか？背の青い魚は、健康に良い栄養が豊富なんです。左の表を見て積極的に食べましょう！