SMILE

栄養士の〇先生インタビュー

1、青井中学校はどんなイメージがありますか？

規律正しいイメージ

理由

すれちがう時に挨拶や目礼のできる生徒が多い

2、青井中学校の生徒にはどのような子に育ってほしいですか？

しっかり勉強し、心と体の強い人に！

理由

大人になった時、活躍の場を広くできる

3、みんなへ一言！

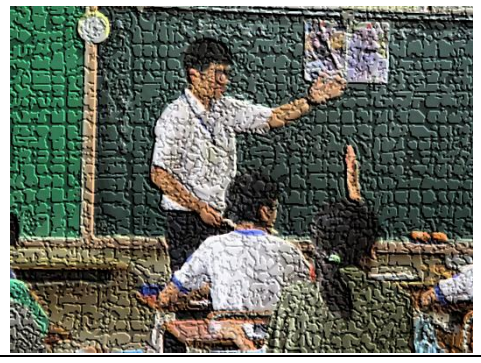
食べる事は生きること、今日食べた食べ物で未来が作られる

4、これからの意気込み！

食べ残し「0」を目指します。日本は食べられずに捨ててしまう料理の量が世界の国々の中で、多い方の国になっています。身近な給食から、みんなと一緒に改善していきましょう。

六年生体験授業

六月二十一日（金）に六年生体験授業がありました。青井小学校と加平小学校の計百人以上の生徒が集まりました。生徒会役員が部活動のことや、小学校の違いについて説明をしました。話の内容はユーモアに溢れており、ダンスなども踊り六年生がわかりやすい内容でした。説明が終わると国語、数学、理科、社会、英語、体育、音楽の七教科を体験しました。さらに部活動も体験し、青井中のことをよく知ってくれたことでしょう。



「熱中症対策セミナー」

青井中学校では、七月五日（木）に熱中症対策セミナーが行われました。夏になると誰もが飲むであろう、あの「ポカリスエット」を製造している、大塚製薬の方がいらっしゃり、熱中症になってしまう原因や対策法について、詳しくお話してくださりました。

今年の夏は、例年よりも気温が高くなると予報されているので、こまめに水分を取りながら、充実した夏休みを過ごしましょう！

命の授業

七月十四日（土）に「命の授業」がありました。この講演では、自分が生は、初めての夏休みですね。かけがえのない大切な存在であることに気付くとともにストレスへのさまざまな対処方法を学びました。

ストレスは、誰もが自然に抱えてしまうもので大きいストレスを抱えてしまうといらいらしたり、眠れなくなったりすることもあります。このようにストレスと聞くとよい イメージが浮かびませんが、ストレスにもよいところがあります。講師の関口先生もおっしゃっていたように何事にも適度なストレスを持つと集中力が増したり、やる気が出たり、自分によいこともあります。ストレスの対処法には大声で叫ぶ・眠る・氷を握る、ほかにも数多くの対処方法があります。皆さんは自分にあった対処方法を見つけることができましたか？

夏休みに向けて

七月二十一日から夏季休業（夏休み）が始まります。一年遊びたい気持ちも分かります部活や勉強が盛んで夏休みもあまり気が抜けません。先輩や先生方から学んだことを生かして、自分の個性を磨きましょう！二年生は、先輩として過ごす初めての夏休みですね。昨年、教わったことを今度は後輩たちに伝えてあげてください。きっと、一年生にとって大きな力となるはずです。三年生は、中学校生活最後の夏休みでもあり、受験勉強のシーズンでもあります。三者面談で話し合ったことを胸に、目標を高く持って頑張っていきましょう！夏を制する者は受験を制します。時には息抜きもして、充実した夏休みを過ごしましょう！

編集後記

もうすぐ夏休みに入りますが、生活リズムを崩さないように早寝早起きを意識しましょう。（安）