西中学校だより



１１月号

令和８年１０月３０日発行

一所懸命がカッコイイ！ 支えるみんながあったかい！

10/3（土）、晴天の下で第49回体育大会が開催されました。火曜日に予定していた予行は雨のため実施できず、前日午前中に予行をして、当日を迎えました。西中学校は運動場の水はけがよくないため、２年連続延期して平日開催でした。ですから今回、３年ぶりの土曜日開催の体育大会でした。たくさんの保護者や地域の方の声援を受けて、とても一所懸命に競技に挑む姿が見られました。とくに全員リレーでバトンをつなぐ姿を見ていて感動しました…やっぱり、一所懸命はカッコイイですね。そして、応援する人のあたたかさも感じました。





その他、10月に行った取り組みを報告します。

10/19（月）、２年生がO-EN農園で育てたオクラ、なす、かぼちゃ、トマト、ピーマンなどの野菜を具材にして、学年の生徒たちでカレーをつくり、「収穫祭」として、全校で食べました。とても美味しかったです。

ものづくりや表現活動を通じて、探究心旺盛で表現力豊かな人間に育っていってほしいと考えています。

また、10/20（火）、3年生が天野山金剛寺の講堂にて、「西中提言」と題して、3年間の総合的な学習の時間の学習成果を発表しました。



「タッパー」、「ふるさと学」、「ドラえもんの手」、「国際理解（ｺﾘｱﾀｳﾝ）」、「職場体験」、「万博」、「修学旅行（平和学習）」、「修学旅行（民泊）」の8つのテーマの発表でしたが、どれも構成し直して、自分たちの考えを深めて“提言”として発表していて素晴らしかったです。

講評をいただいた東京大学の三村秀和教授、大阪教育大学の四辻特任准教授も3年生の発表にとても感心されていました。

中学校全員給食に関するお知らせ

新給食センターの完成に伴い、１月より中学校の全員給食がスタートします。令和９年１月から３月は市が給食費を負担します。学校の日課表の若干の変更も検討しており、詳細は来月お知らせします。

なお、10月９日付「中学校全員給食の開始に伴うアレルギー等による牛乳・主食・副食辞退届出書等の提出について」でお知らせした対応が必要な方は、医師の診断書や「学校生活管理指導表」を添えて、11月16日までにお申し出ください。

表彰

２０２６年度ピティナ・ピアノコンペティション全国大会
　連弾　ベスト賞
子どもさわやか賞　生徒会
河内長野市教育研究会図書部会　読書作文コンクール
　入選　２年　　佳作　２年



体育大会のお礼

去る１０月３日に晴天の中、盛会のうちに開催することができました。お忙しい中にご参加いただきお礼申し上げます。ご観覧とご声援が生徒たちの頑張りの後押しになりました。



イノシシに出会ってしまったら

河内長野市に熊の出没情報はありませんが、例年イノシシの目撃情報がいくつか寄せられます。野生動物に出会ってしまった場合は、背中を見せないように、ゆっくりと距離をとるようにして離れましょう。大声で叫んだり、石を投げたりすると襲ってくることもあるので、怖がらせないようにしましょう。

また、学校の敷地内に蛇がいることもあります。マムシの場合は毒を有するので、遭遇して被害にあわないように草むらなど足元には十分気を付けてください。

人権ふれあい講座について

９月１１日６限目に大阪産業大学の工学博士　本田雄一郎准教授をお招きして、「現代のリハビリテーション」と題して人権ふれあい講座を行いました。２年生の総合的な学習の時間に、保護者や人権協会の会員が聴講する中、義手や福祉設備の制作において、利用者への愛情や、利用者の人格を尊重した気持ちが大切であるとお話しいただきました。

実物の義手やトイレ介護用機械の映像を見て、利用者にとって暮らしの質が保たれるためにはどのような心配りや工夫があるかを感じることができました。自分や家族にいつ起きるとも限らない事故や病気で、障がいや介護が身近になるかもしれないと話され、自分事としてとらえるように真に迫られました。



【お知らせ】

オレンジマッチ　１４０円→１５０円　10/26日（月）から価格変更しています。

食育について

９月１５日に給食センターの栄養教諭の食に関する講話がありました。

朝ご飯を食べると３つのスイッチが入る。体、頭、お腹のスイッチ。主菜の卵や魚、乳製品でタンパク質をとることで寝起きの低い体温が上がってくる。主食のご飯やパンで糖質をとると脳が働き始める。副菜の野菜や果物で無機質やビタミンをとると腸が動き出し、食べ物の消化のカスを排出しようとする。胃腸がよく働くと肌の調子もよくなってくる。こうして朝食をとることで体内時計がリセットされて健康的な生活習慣の土台ができる。

朝ご飯を食べると他にもいいことがある。朝食をとっていると学力テストの正答率が高いことが分かっている。熱中症予防にもなる。朝食をとると水分も摂取できる。ご飯、味噌汁、野菜、牛乳、お茶などで５００ml強はとれる。

食べてこなかった人はどれくらいいるか？また、その理由は何か？

時間がない人は、生活を見直し、寝る時間や夜更かしを改めて、早寝早起きの工夫をしましょう。食欲がない人は、前夜遅くにジュースやアイスを食べた…なら避けるようにする。寝る２時間前には食事を終える。塾で遅くなる場合は、消化の良いものを食する。太りたくない場合、食事を抜くと本当にやせるのでしょうか？朝食を抜くとエネルギーを消費しにくくなり太りやすい体質になります。抜いた分エネルギー不足を補うために体が省エネモードになり、脂肪をためやすくなる。不足するエネルギーは、体の筋肉をエネルギーとして使うため筋肉がやせ、基礎代謝が落ちてしまう。

食べた人はどんな朝ご飯をたべたか？どんな食べ物でもスイッチが入るのか。パンやコーヒーだけでは、不十分で、主菜、主食、副菜があるのが理想。食べていない人は”何か“お腹に入れる。おにぎり、パン一品という人は、もう一品増やしてみる。納豆や豆腐、チーズやヨーグルトとか。ゆくゆくは主菜、主食、副菜の３つをとれるように意識していく。

中学生のうちに自力で朝食がとれる姿勢を身に付けられるように、自分にできる工夫を探して、簡単な方法を見つけて、毎日続けられるようにしてください。



令和8年　**11月行事予定表**

日	曜日	時間	行事	部活動	清掃	備考	給食 1年	2年	3年
1	日								
2	月		全校集会（認証式）						
3	火	祝日	文化の日						
4	水	45x4		×	×	一斉下校 PTA 運営委員会	×	×	×
5	木		進路懇談（3年5限まで）						
6	金		2年マナー講座（5限2-A6限2-B） 2年職場体験事前電話						
7	土								
8	日								
9	月	50x5	進路懇談 カウンセリング① 校区支援小中交流会予備日AM						
10	火	50x5	進路懇談 カウンセリング②						
11	水	50x5		×	×				
12	木	50x5	進路懇談 カウンセリング③						
13	金		1年生歯科指導（56限）	×					
14	土								
15	日								
16	月	50x5	進路懇談 カウンセリング④						
17	火	50x5	カウンセリング⑤						
18	水	50x5	3年実力テスト 尿検査2次	×	×				
19	木	45x5	なかよし卓球大会(AM)	×	×				
20	金		職場体験学習事前訪問（2年5，6限） 尿検査予備日	×					
21	土	45x7	土曜参観　PTA 公演会（ジャズ鑑賞）	×	×		×	×	×
22	日			×					
23	月	祝日	勤労感謝の日	×					
24	火	休日	代休	×					
25	水			×					
26	木		期末テスト	×	×		×	×	×
27	金		期末テスト 環境委ガーデニング(13:00)		×	部活動3:15終了 3:30下校	×	×	×
28	土								
29	日								
30	月		3年生進路写真撮影（1限）						