

# Shine

津幡南中学校長 田中 宏志  
3年学年主任 村上 直哉

## 学年目標決まる!! 「考動(こうどう) ～全員が成長する学年に～」



学年掲示板に掲載

3年学年目標が決まりました。今年は中学校生活最後の年、そして受験もあるということで、自分で進路を決定しなければならない1年、すべての学校行事においても集大成となります。この学年目標には、中学校生活での経験を活かし、何事にも自分で判断して行動(考動)できる1年に成長して欲しいという思いが込められています。

### ★学年プログラム委員長 貝原歩華(3-3)★

私はこの学年の長所が「積極的に物事に取り組める人がいる」というところだと思っています。この長所を広めたり、活かしたりしてよい学年にできるような取り組みをたくさん提案していきます。今回は初めてのことがたくさんありますが、この学年を引っ張っていけるように頑張ります。

## 今年1年の成長を楽しみにしています! がんばれ、3年生!

## 修学旅行を安全に過ごすために ～健康管理と保険証について～



すべてが新しく慌ただしかった激動の4月が終わり、いよいよ5月になりました。桜の季節から一転、新緑の季節を迎え、さわやかな風と共に目に飛び込んできた風景も澄み切った明るさを感じる今日この頃です。3年生にとって一大イベントでもある「修学旅行」が近づいてきました。元気に修学旅行を過ごすために、これからの生活で大切にしてほしいことをお知らせしたいと思います。最高の思い出となるように、みんなで取り組んでいきましょう。

### その1…健康管理(食事と睡眠)

何とんでも「健康が第一」です。3日間の行程を過ごすことができるのも健康でなければ達成できません。そのためには、旅行までの2週間、**睡眠時間**と**食事**に気をつけましょう。睡眠時間は、**1日7時間以上**は取りたいものです。スマホの使用時間に比例して夜更かしをしてしまい、体調がすぐれないということにならないように注意が必要です。課題などは、**隙間(すきま)時間**を有効に使って確実に終わらせるようにしてください。





また、一日の活力は**食事**にあります。3食しっかりと取ることで食事のリズムを作り上げることができます。食べることは生きることです。好きな食べ物を多くとるのではなく、考えて食べ物を摂取することが大切になってきます。中でも、**野菜や食物繊維**など**腸内環境もよくする食べ物**も意識して摂るようにしましょう。旅行先でおなかが痛くなって計画通りに活動できない・・・ということがないように今のうちから体調を万全に整えておきましょう。

部活動では、ケガには注意してください。ケガは、集中して活動していてもタイミングが悪ければ起こってしまうものですが、ふと気を抜いた場面で最も起こりやすいと言われています。家庭生活においても、ダンスの角に足の指をぶつけて骨折・・・なんてことにならないように十分注意が必要です。ケガをしてしまったら、自分だけではなく、班員やクラスメイトにも迷惑がかかることを知っておいてください。



## その2…持ち物(宿泊バッグ)を早めに準備する



「備えあれば憂いなし」と言われるように、何をするにも**準備**はとても大切なことです。しっかりと準備しておけば行動にも余裕が生まれ、計画していた以上の活動ができることもあります。3日間の行程をイメージして、必要なものを考え、宿泊バッグ(大きなバッグ)に準備しましょう。お菓子も持っていてもよいことになっています。ホテルの部屋で食べる用のお菓子は、量を考えて宿泊バッグに入れておいてください。

また、**常備薬が必要な人**は、忘れずに準備してください。健康な状態を維持するためにはとても大切な要素になります。修学旅行の往路・復路は「バス」となります。乗り物酔いが心配な生徒は、必ず**酔い止め薬を持参**してください。バス内でも元気に活動し、学級プロ委のメンバーが考えたバス・レクで盛り上がっていきましょう！

## その3…保険証について

万が一体調を崩してしまった場合は、ホテル周辺の医療機関を受診することになります。その場合、保険証が必要となります。過去には保険証のコピーを持参しその対応に当たりましたが、現地での医療機関では**保険証のコピーは使用できなくなりました**。そこで、**個人の保険証またはマイナ保険証を持参**することになります。保険証の保管等、ご家庭でよく話し合われてご準備のほどよろしくお願いします。



なお、マイナ保険証の紛失が心配な方は、マイナポータルから健康保険証を印刷して持参する方法があります。下記の方法を確認の上、ご利用ください。

### 【マイナ保険証の印刷方法】

- ① マイナポータルにログイン後、トップページから『健康保険証』を選択。
- ② 資格情報の画面をスクリーンショット等で選択し、画像やPDFをA4サイズの用紙に印刷し、提出。
- ③ 赤枠部分の資格情報をスクリーンショット等で選択し、A4サイズの用紙に印刷して提出してください。



発熱や感染症等により医療機関を受診した場合は、現地まで保護者の方にお迎えに来ていただくこともあります。