



「秋を五感で愉しむ」

養護教諭・保健主事 廣田 美佳子

澄みわたる青空に、清々しい秋風が渡る頃となりました。

秋は「芸術の秋」「読書の秋」「食欲の秋」「実りの秋」「スポーツの秋」と色々な呼ばれ方があり、何をするにも過ごしやすく、快適な季節です。また、秋は人に備わった五感（視覚・聴覚・臭覚・味覚・触覚）が最も満たされる季節ではないでしょうか。

いま、上滝でわたしが五感で感じ取っている秋は…

視覚：空気が澄んでいる秋は夕陽、月や星がとても美しく見えます。また、学校までの道端や草むら、庭先に咲きほこるコスモスや色とりどりの秋の草花が目にとまります。

聴覚：草むらから聞こえてくるスズ虫やコオロギなどの虫の音、木々の葉のそよぎに足を止めて耳を澄まします。

嗅覚：稲刈りをしたあとの田んぼの匂い、どこからともなく届けられる金木犀の心地よい香りに心が安らぎます。

味覚：梨や葡萄、柿や栗、お米など実りの秋に収穫された食べ物をおいしくいただきます。

触覚：爽やかな秋風や少し冷たくなった朝夕の空気を肌で感じます。

といったように季節を感じています。

近年、スマホやタブレット等の端末機器が急速に普及し、日常的に使用するものとなり、多くの情報を短時間に手に入れることができるようになりました。一方で、視力の低下、肩こりや疲れからのストレス等、心身の健康への影響。脳への刺激が少なくなり脳の活性が阻まれることにより、五感が鈍くなっていることが問題視されています。

ここ上滝校区は自然豊かで季節の移ろいを感じながら五感を養い、心に潤いを与え、秋を十分味わえる環境にあるので、素敵な秋を見つけることができると思います。

さて、話は変わりますが、先月の中秋の名月とその翌日の十五夜を眺められましたか。とても明るく大きく美しい月でした。今月の愉しみとして15日の「十三夜の月」を眺めたいと思っています。十三夜の月は十五夜の月に次いで美しい月といわれています。ぜひ、皆様も秋を五感で愉しんでみてはいかがでしょうか。



学校生活や各行事等の様子は、こちらからご覧ください！
学校全体や各学年に関する行事予定も随時更新しております。

1 学年 マンダラチャート

1年生は学活で、「自分が成し遂げたいこと」を考え、それを達成するために必要な8つの要素と8つの行動目標を、マンダラチャートにまとめました。一部を紹介します。（一部紹介）

「バスケの県選抜に選ばれる」

- メンタル：思い込みで考え過ぎない。
自分の怒りポイントを見極める。
- 人間性：愛される人間性をもつ。
人によって態度を変えない。

「自分の夢をかなえる」

- 食生活：1日3食しっかり食べる。
塩分をとりすぎない。
- 時間：家族との時間を増やす。
携帯を見る時間を減らす。

「将来、警察官になる」

- 正義感：整合性のある言動を意識する。
何事も積極的に取り組んでみる。
- 適応力：変化を受け入れる努力をする。
先入観をもたない。

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. 1年生の学年目標	学年目標を達成するために必要な8つの要素を、マンダラチャートにまとめる。	学年目標を達成するために必要な8つの要素を、マンダラチャートにまとめる。	学年目標を達成するために必要な8つの要素を、マンダラチャートにまとめる。	学年目標を達成するために必要な8つの要素を、マンダラチャートにまとめる。	学年目標を達成するために必要な8つの要素を、マンダラチャートにまとめる。	学年目標を達成するために必要な8つの要素を、マンダラチャートにまとめる。	学年目標を達成するために必要な8つの要素を、マンダラチャートにまとめる。	学年目標を達成するために必要な8つの要素を、マンダラチャートにまとめる。	学年目標を達成するために必要な8つの要素を、マンダラチャートにまとめる。	学年目標を達成するために必要な8つの要素を、マンダラチャートにまとめる。	学年目標を達成するために必要な8つの要素を、マンダラチャートにまとめる。	学年目標を達成するために必要な8つの要素を、マンダラチャートにまとめる。
2. バスケの県選抜に選ばれる	メンタル：思い込みで考え過ぎない。自分の怒りポイントを見極める。	メンタル：思い込みで考え過ぎない。自分の怒りポイントを見極める。	メンタル：思い込みで考え過ぎない。自分の怒りポイントを見極める。	メンタル：思い込みで考え過ぎない。自分の怒りポイントを見極める。	メンタル：思い込みで考え過ぎない。自分の怒りポイントを見極める。	メンタル：思い込みで考え過ぎない。自分の怒りポイントを見極める。	メンタル：思い込みで考え過ぎない。自分の怒りポイントを見極める。	メンタル：思い込みで考え過ぎない。自分の怒りポイントを見極める。	メンタル：思い込みで考え過ぎない。自分の怒りポイントを見極める。	メンタル：思い込みで考え過ぎない。自分の怒りポイントを見極める。	メンタル：思い込みで考え過ぎない。自分の怒りポイントを見極める。	メンタル：思い込みで考え過ぎない。自分の怒りポイントを見極める。
3. 自分の夢をかなえる	食生活：1日3食しっかり食べる。塩分をとりすぎない。	食生活：1日3食しっかり食べる。塩分をとりすぎない。	食生活：1日3食しっかり食べる。塩分をとりすぎない。	食生活：1日3食しっかり食べる。塩分をとりすぎない。	食生活：1日3食しっかり食べる。塩分をとりすぎない。	食生活：1日3食しっかり食べる。塩分をとりすぎない。	食生活：1日3食しっかり食べる。塩分をとりすぎない。	食生活：1日3食しっかり食べる。塩分をとりすぎない。	食生活：1日3食しっかり食べる。塩分をとりすぎない。	食生活：1日3食しっかり食べる。塩分をとりすぎない。	食生活：1日3食しっかり食べる。塩分をとりすぎない。	食生活：1日3食しっかり食べる。塩分をとりすぎない。
4. 将来、警察官になる	正義感：整合性のある言動を意識する。何事も積極的に取り組んでみる。	正義感：整合性のある言動を意識する。何事も積極的に取り組んでみる。	正義感：整合性のある言動を意識する。何事も積極的に取り組んでみる。	正義感：整合性のある言動を意識する。何事も積極的に取り組んでみる。	正義感：整合性のある言動を意識する。何事も積極的に取り組んでみる。	正義感：整合性のある言動を意識する。何事も積極的に取り組んでみる。	正義感：整合性のある言動を意識する。何事も積極的に取り組んでみる。	正義感：整合性のある言動を意識する。何事も積極的に取り組んでみる。	正義感：整合性のある言動を意識する。何事も積極的に取り組んでみる。	正義感：整合性のある言動を意識する。何事も積極的に取り組んでみる。	正義感：整合性のある言動を意識する。何事も積極的に取り組んでみる。	正義感：整合性のある言動を意識する。何事も積極的に取り組んでみる。
5. 夢を実現する	生活：つらいときこそ笑う。全部当たり前だと思わない。	生活：つらいときこそ笑う。全部当たり前だと思わない。	生活：つらいときこそ笑う。全部当たり前だと思わない。	生活：つらいときこそ笑う。全部当たり前だと思わない。	生活：つらいときこそ笑う。全部当たり前だと思わない。	生活：つらいときこそ笑う。全部当たり前だと思わない。	生活：つらいときこそ笑う。全部当たり前だと思わない。	生活：つらいときこそ笑う。全部当たり前だと思わない。	生活：つらいときこそ笑う。全部当たり前だと思わない。	生活：つらいときこそ笑う。全部当たり前だと思わない。	生活：つらいときこそ笑う。全部当たり前だと思わない。	生活：つらいときこそ笑う。全部当たり前だと思わない。
6. 思いやり	相手目を見て話す。頑張っている人を応援する。	相手目を見て話す。頑張っている人を応援する。	相手目を見て話す。頑張っている人を応援する。	相手目を見て話す。頑張っている人を応援する。	相手目を見て話す。頑張っている人を応援する。	相手目を見て話す。頑張っている人を応援する。	相手目を見て話す。頑張っている人を応援する。	相手目を見て話す。頑張っている人を応援する。	相手目を見て話す。頑張っている人を応援する。	相手目を見て話す。頑張っている人を応援する。	相手目を見て話す。頑張っている人を応援する。	相手目を見て話す。頑張っている人を応援する。

「夢を実現する」

- 生活：つらいときこそ笑う。
全部当たり前だと思わない。
- 思いやり：相手の目を見て話す。
頑張っている人を応援する。

「サッカーが強い高校に入る」

- ・人間性：ルールや約束は絶対守る。
相手の立場になって話を聞く
くせをつける。
- ・平均〇〇以上：先生の話をよく聞く。
ノートを分かりやすくまとめる。

「定期考査で平均〇〇点以上&〇〇点以上を 1教科で達成」

- ・国語力：日常的に文章を書く。
文章を、文節と単語に分けて考
える。
- ・生活習慣：やることリストを作り、でき
たらチェックをつける。
アラームを使って勉強時間を
コントロールする。

🎃🎃🎃 2 学年 中学校生活後半戦スタート！ 🎃🎃🎃

10月に入り、中学校生活も折り返し地点を過ぎ、後半戦に突入しました。いろいろな行事や活動を通して、上滝中学校の「顔」になれるよう、意欲的に活動しています。

この1か月の間に、後期の生徒会役員や委員会、学級の係が決まり、それぞれの生徒が新しい役割を担って頑張っています。どのような活動をしたら上滝中学校がもっとよくなるだろうかと知恵を出し、協力して活動計画を作成している姿に、頼もしさを感じ、期待の気持ちが膨らみます。

先日行われた、部活動の壮行会では、部長たちが、各部の抱負と意気込みを、堂々と全校生徒に伝えることができました。また、5日に行われた県駅伝大会では、多くの2年生が駅伝部に入部



し、猛暑の中、夏休みから練習を重ねてきました。練習や当日のレースを通して、得たものや感じたことが多くあったことと思います。

現在、11月に予定している金沢校外学習に向けて学習を進めています。1年次よりもステップアップし、体験や訪問箇所の希望を基に、1、2組合同で班を編成し、学年全員で協力しながら班別学習のコースづくりを行っています。この行事を通して、絆や協力する力がもっと深まることを期待しています。来週から、合唱コンクールに向けて合唱練習も始まります。壁にぶつかることもあると思いますが、きっと2年生はそれを乗り越えて素敵は歌声を響かせてくれると信じています。

中学校生活後半戦のスタートは好調です。ゴールまで、しっかりと足取りで一歩一歩進んでいけるよう、これからも併走し、応援し続けていきます。

🌊🌊🌊 3 学年 修学旅行 🌊🌊🌊

『学楽両道 思い出に残そう 最高の旅を』のスローガンのもと、1日目は厳島神社参拝・広島平和学習、2日目は京都班別学習・USJ、3日目は大阪クラス別学習を行いました。

3日間を通して、日本の伝統文化や歴史、命の大切さを学び、仲間との絆をより一層深めることができ、最高の思い出をつくることができました。

3日間の詳しい様子を本校ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。



(広島にてクラス集合写真 左3年1組 右3年2組)

