

北斗の未来が輝くために

北斗市学力等向上プロジェクトの活動

北斗市の全小中学校及び北斗市教育委員会は、市内児童生徒が「持続可能な社会の創り手となる」ことを実現するためオール北斗で取り組んでいます。

北斗市の各校教頭は、4つのプロジェクト（学力等向上、地域連携、外国語・国際理解、ICT）に所属し、児童生徒の資質・能力の育成に向けた教育活動を推進しています。

その中の一つ、学力等向上プロジェクトは、市教育委員会と市校長会、市教頭会で組織される北斗市学力等向上推進委員会に属しています。活動としては、北斗市学力等向上プランの作成・推進・各校の進捗状況の確認、北斗市学力等向上研修会の開催、学力向上における先進校の視察と各校への還元があります。

6月30日（木）、北斗市学力等向上研修会を開催しました。研修会では、北海道・東北三県教職員人事交流で現在上磯小学校に勤務している山崎剛史教諭から、青森県の学力向上の取組について実践発表がありました。前任校の小中学校合同研修で学習の進め方を交流した方法を単元指導計画に「習得・作業・対話」を共通で位置付け、同じ視点で授業を実践

しているところは、とても参考になりました。その後、各校の学力向上担当教諭を3つのグループに分け、小中連携による9年間を見通した児童生徒の育成を視点とし研究協議を行いました。協議の結果「各種調査結果を基にした中学校区の学力に対する課題について、改善の取組を共有・推進すること」「9年間を見通した学習のスタンダードについて、再確認と改善をしていくこと」「ICT活用について中学校区で共有し、中学校へ滑らかに接続していきけるようにすること」

等、これから各中学校区で学力向上に向けて推進していく取組を確認できました。12月に予定されている第二回研修会では、その成果を確認することが予定されています。

教頭会では、誰一人取り残すことなく「実践的な学力」「健やかな体」「豊かな心」を育むため、各プロジェクトの運営に取り組んでいます。



山崎剛史教諭の実践発表



研究協議の様子

（北斗市教頭会 大野中学校

教頭 助川 剛）

秋バテ予防対策

暑さが落ち着き、過ごしやすくなってきました。秋口のこの時期は「秋バテ」

に注意が必要です。あまり馴染みのない言葉ですが、最近増えている現代病の一つと言われています。よく耳にする夏バテは、真夏の高温多湿によって自律神経が乱れて起こります。秋バテも自律神経の乱れで起こりますが、夏の疲れが回復しきれないところに、昼夜の寒暖差や台風などによる気圧の変動の影響を受けて起こります。症状は長引く傾向にあるようです。大人だけではなく子供にも起こります。

秋バテの症状

- だるい
- 疲れやすい
- 食欲がない
- 胃もたれ
- 肩こりや頭痛
- 眠れない
- 朝起きられない
- 気力がわかない
- めまい、立ちくらみ

上記3つ以上当てはまると秋バテです



そこで、次のような予防対策が大切です。

○温かい料理を食べる
1日3食、決まった時間に摂り、温かいメニューを取り入れます。疲労回復にはビタミンB1、ミネラル、タンパク質が含まれる食材が効果的です。

（豚肉やブロッコリー、大豆製品など）
○旬の食材を摂る
旬の食材には、その季節に必要な栄養素が豊富に含まれています。秋の食材には夏の疲れをリセットし、腸内環境を整え、体を温める効果があります。

○湯船につかる

37〜40度のぬるめのお湯につかって体を温めましょう。質のよい睡眠がとれるようになります。

○運動をする

適度な運動は自律神経を整えるのにお勧めです。ウォーキングやストレッチなど軽い運動を続けましょう。

○睡眠を十分にとる

睡眠不足は症状を悪化させます。快眠が得られるように、適度な運動や就寝前の入浴で、眠気を感じた時に寝るようにしましょう。タイミングを逃さないことが大切です。

季節の変わり目は、思っている以上に体への負担が大きいものです。「秋バテ予防対策」を生活に取り入れて、これからの気持ちのよい季節を楽しみましょう。

（北斗市学校保健会

鳥川小学校 佐藤 靖子）

