



上尾市立大石中学校
AGEO MUNICIPAL OHISHI JUNIOR HIGH SCHOOL

〒362-0072 上尾市中妻4丁目19番地
TEL / 048-772-2660
E-mail / s738300@city-ageo.ed.jp

令和7年6月2日(月) 校長 萩谷 健



学校HP

心と身体に栄養を

校長 萩谷 健

6月4日から10日までの週を厚生労働省と文部科学省と日本歯科医師会が共同で「歯の衛生週間」として制定し、日本記念日協会は虫歯予防の大切さを訴える日として6月4日を「虫歯予防デー」として制定しています。

「8020（はち・まる・にい・まる）運動」を知っていることと思います。「80歳まで自分の歯を20本残そう」ということで、若いうちから自分の歯を大切にしようという運動です。それに加え、「嚙ミング30（カミングサンマル）」という提案が歯科医師の団体から提案されました。そこでは歯を大切にすることだけでなく、口から食べることの重要性が述べられています。

その内容は、嚙むこと、味わうこと、飲み込むことを通して、その大切さを認識し、口の健康を守り、豊かで健全な食生活を実践してもらいたいというものです。よく嚙むという運動はその過程で脳の広い範囲を刺激することが研究で明らかになっています。よく嚙む運動は脳の広い範囲を使った運動であり、脳の発達に重要な意義をもつと示唆しているのです。そこで健康づくりの観点からも「一口30回嚙む」ことを目標にして「嚙ミング30（カミングサンマル）」の提案となったそうです。

中学生は義務教育の最終段階です。やがて自立した生活を営む上で食生活の影響は非常に大きいといえます。食育推進宣言によれば、「食は命の源であり、【食】の入り口になっているのが【口】であり、口から取り込まれた食物を十分に嚙んで食べることは快適な食生活を送るための基本である」ともいわれています。十分に嚙んで味わい、心と身体の栄養を取り込む食べ方をしっかりと身に付けることを願っています。虫歯予防だけでなく、口の健康も含めると、おいしく食べること、楽しく語り合うこと、豊かな人間関係をつくることと「食べ方」とがしっかりと繋がるのです。

皆さんは毎日の食事はおいしく食べられていますか。早食いになっていませんか。好き嫌いをしていませんか。楽しい会話をしながら、食べ物の味をゆっくりと噛みしめてみてください。

保護者の皆様、地域の皆様には、5月23日（金）の体育祭では生徒の勇姿をご覧いただき、ありがとうございました。

この後、1年生は赤城宿泊体験学習、2年生は社会体験チャレンジ、3年生は京都奈良へ修学旅行に行ってまいります。今後とも本校の教育活動への変わらぬご理解とご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

上尾市立大石中学校【学校教育目標】

心豊かな生徒を育成する 大石中教育

- 一 思いやりのある生徒
- 一 自ら学ぶ生徒
- 一 進んで身心を鍛える生徒

学校スローガン『あ・じ・み・こ・し で 自彊（じきょう）』

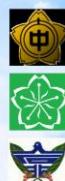
あいさつ
時間
身だしなみ
言葉遣い
姿勢

大石中学校区小中一貫教育目標

心豊かに 自ら学び
ともに働き合う 大石の教育

《目指す児童生徒像》

- ・連続性のある学習習慣を通して
学びを深める大石の児童生徒
- ・地域や家庭に笑顔が広がるように
挨拶ができる大石の児童生徒
- ・健やかに楽しく運動に取り組み
心身を鍛える大石の児童生徒



主な行事予定

6月	7月
3日(火) 修学旅行(3年) 赤城宿泊体験学習(1年) ノーチャイムデー	1日(火) 学校総合体育大会地区大会 (ソフトボール) ノーチャイムデー
4日(水) 修学旅行(3年) 赤城宿泊体験学習(1年) ノーチャイムデー	2日(水) 学校総合体育大会地区大会予備日 ノーチャイムデー
5日(木) 修学旅行(3年) ワークライフバランスデー ノーチャイムデー	3日(木) 5時間授業(木13456) 学校総合体育大会地区大会 (バレーボール) ノーチャイムデー
6日(金) 通信陸上県大会 教育実習最終日	4日(金) 進路保護者説明会(3年)
7日(土) 通信陸上県大会	8日(火) 5時間授業(火23456) 社会体験チャレンジ(2年) ノーチャイムデー
10日(火) ノーチャイムデー 内科検診(2年5～7組)	9日(水) 5時間授業(水23456) 社会体験チャレンジ(2年) ノーチャイムデー
11日(水) ノーチャイムデー 生徒総会	第2回学校運営協議会 卒業アルバム部活動撮影 (男女卓球、男女バスケットボール)
12日(木) 歯科検診(2年5～7組・3年) 専門中央委員会 学校総合体育大会市内予選(水泳)	10日(木) ダンス、国際交流、吹奏楽) 5時間授業(木12345) 専門中央委員会
13日(金) かがやキッズデー	11日(金) ノーチャイムデー 5時間授業(金23456) 性教育講演会(3年) 卒業アルバム部活動撮影 (もちの木、野球、ソフトボール、 サッカー、陸上、男女テニス)
16日(月) 5時間授業(金12345) 壮行会	14日(月) サッカー、陸上、男女テニス)
17日(火) ノーチャイムデー	15日(火) 全校集会(表彰) 4時間授業(火1256)
18日(水) 学校総合体育大会中心日 (野球、バスケットボール、陸上 バレーボール、サッカー、テニス)	16日(水) ノーチャイムデー 4時間授業(水1256) 学年集会(1年)
19日(木) 学校総合体育大会 (野球、野球、サッカー、卓球、 ソフトテニス、剣道、陸上)	17日(木) ノーチャイムデー 3時間授業 学年集会(2・3年) クリーン活動、放課後ワックスがけ ノーチャイムデー
20日(金) 学校総合体育大会 (野球、バスケットボール、卓球 バレーボール、サッカー、剣道) ふれあいデー	卒業アルバム部活動写真撮影 (理科、美術、男女バレーボール、剣道) 1学期終業式
21日(土) 学校総合体育大会予備日	18日(金) ふれあいデー
23日(月) 5時間授業(木12356) 学校総合体育大会予備日	
24日(火) 学校総合体育大会予備日	
25日(水) ノーチャイムデー	
26日(木) 定期試験1日目(テスト日課)	
27日(金) 定期試験2日目(テスト日課)	
30日(月) 非行防止教室 (スマホ・SNS利用マナー)	

※ 行事は急遽中止や内容を変更したりする場合があります。あらかじめご了承ください。