

一等星

～挑戦し輝く未来へ～

生徒総会開催  
新生徒会テーマ決まる


11月14日（金）、後期生徒総会が行われ、役員改選で新たにスタートした生徒会のテーマと諸計画が審議されました。

生徒会テーマは、生徒会執行部の掲げる基本方針である「全校生徒が何事にも全力で取り組み、笑い合いながら目標を達成できる五中を創ろう」を軸に、全校から寄せられたテーマ案から選ばれた3つの中から、この日の生徒総会にはかりました。採決の結果、最も多くの票を得た「一等星 ～挑戦し輝く未来へ～」が新しい生徒会テーマに決定しました。

生徒総会ではこのほか、令和7年度前期活動の反省および後期活動計画について、生徒会実行委員会および各専門委員会より報告・提案を行いました。

活動反省については、質問や指摘事項はありませんでしたが、後期活動計画については、各クラスからさまざまな質問や提案・意見（質問11件、提案14件、意見2件）が寄せられました。

質問の中には、議案書の事前確認の際に生じた内容面の疑問に関するもののほか、髪型に関する質問や、ハンカチ所持率を高めるための呼びかけを強化してほしいという提案など、学校生活をより良いものにしたという生徒自身の考えに基づく意見が多く見られました。




1 学年で救命講習実施

11月5日（水）1学年で、普通救急救命講習を実施しました。救命講習は3年間で1回は、受講することに定められているものです。この日は弘前東消防署員の方々に講師をお願いして、講義と実技講習を行いました。

普通救急救命講習は、まず「AEDを使用した救命処置の手順」について、DVDの視聴を交えながら講義をいただきました。（AEDはAutomated External Defibrillatorの略語で、日本語では「自動体外式除細動器」と呼ばれます。「除細動」とは、心臓がけいれん（細動）した状態を「取り除く」ことです。AEDは心臓に電気ショックを与え除細動を行います。第五中学校のAEDは体育館玄関ロビーに設置されています。）

講義に続いて講師が、訓練用の人形を用いて、実際のAEDの使用と心肺蘇生（心臓マッサージや人工呼吸）について説明を加えながらデモンストレーションを行い、そのあと、9つの班に分かれ、AEDを含む心肺蘇生法を実際に体験しながら、指導を受けました。


この日、講習を受けた生徒には「普通救命講習修了証」が発行されました。




心のSOSの出し方講座

11月25日（火）1年生で、心のSOSの出し方を学ぶ講座を行いました。講師はスクールカウンセラーの直山先生が行いました。

中学生の時期は、いわゆる“思春期”といわれる時期に当たり、成長に合わせて心と体に変化していく時期でもあります。この時、心と体はバランスをとるのがとても難しく、気持ちが不安定になりやすい時期で



す。一人で悩み、苦しいことも出てきます。こうした時、心の持ち方をどうすればいいのか、どう対処すればいいのか、一人で抱えないためにはどんな方法があるかを教えていただきました。とにかく、まず相談することが大切です。




2 学年で健康教育実施

11月26日（水）2年生は、健康教育を実施しました。今回の健康教育は青森県立中央病院の健康運動指導士の西村先生、境先生にお越しいただきました。西村先生、境先生から「運動」をテーマに講話をいただき、実際に運動実技も学びました。

成長ホルモンの大切さと、その成長ホルモンを増やすために、運動は欠かせないものであるということに加え、睡眠も非常に重要であること、そして健康寿命にも関係する大事なものであることを教えていただきました。また睡眠と運動と勉強の関係についても教えていただき、脳力アップに運動が有効であることも学びました。運動能力が高い子どもは、学習能力も高いそうです。

講話の後は、おすすめの運動（エクササイズ）にチャレンジし、スクワットやダンスなどで全身を動かしました。

生徒からは「成長ホルモンが夜9時から夜2時までに出ることを知った。」「早く寝るようにしようと思った。」「運動してスッキリした。」「などの感想がありました。



日	曜日	1月の主な行事予定	時程
1	木	元日	
2	金	年始休業日	
3	土	年始休業日	
4	日		
5	月	会議	
6	火	3年授業日④(45分×4時間) 2年学習会9:00～11:00 1年出校日8:30～ 会議(午後)	
7	水	3年授業日⑤(45分×4時間) 2年学習会 9:00～11:00 3年受験手続き 13:30～	
8	木	職員会議 3年受験手続き13:30～	
9	金	職員会議	
10	土		
11	日		
12	月	成人の日	
13	火		
14	水		
15	木	始業式 休み明けテスト、3年実力テスト⑦	特6
16	金	あいさつ運動 帰りの会10分延長(避難訓練事前指導)	特6
17	土	数検(AM)	
18	日		
19	月	避難訓練	短6
20	火	全校朝会	普6
21	水		普6
22	木	委員会活動日(15:35～16:05)	短6
23	金		普6
24	土		
25	日		
26	月		普6
27	火	全校朝会 職員会議	短6
28	水		普6
29	木		普6
30	金	3年期末テスト(実力テスト) ⑥2年修学旅行説明会	普6
31	土		

SC…スクールカウンセラー来校日