



3年生の卒業前に委員全員で記念写真。頼もしい後輩たちが今後の取り組みに力を入れる

健康改善 メディア時間見直しして

沼田西中学校

輝くぬまたの未来っ子

第11回

沼田西中学校（井口昌之校長・161人）は、心身の健康改善や学力向上を目的に、ゲームやテレビなど、情報機器のより良い使い方を意識した取り組みをしている。令和元年度から開始し、保健委員会20人を中心に推進。定期テスト2週間前から、「メディアの時間は1時間以内」「夜9時まで」など、難易度別に5つのコースをもとに、全生徒が取り組む。コース名は「タイムリミット1hコース」「ノーメディア・アフター9コース」と、皆が気楽に取り組めるよう、なじみやすさも考えられている。

3月に同校を卒業した前委員長野村梓音さんは「一人一人の意識した行動が大切。私も寝付きが良くなり、自覚めが良くなった」と話す。野村さんは志望校への合格を勝ち取り、今春、期待を胸に新生活をスタートさせる。



校内に設置された石けんの入れ替えの様子。さまざまな健康面で学校のサポートをしている

今月の表紙



自宅の畑で有機小麦を栽培する遠西夫妻は、人とのつながりを大切にをモットーに地域へおいしさを届けます。夫妻が営むカフェの名前で調和を表す「ハートニー」から、体を使ってハートを作ってもらいました。

編集後記

起業をサポートする「ぬまた起業塾」の取材で遠西さんの店を訪れると、毎回、卒塾生が遊びに来ていました。加工食品の販売や果樹園経営など、生き生きと自身の体験を語り「同期や世代関係なく卒塾後の付き合いも楽しい」と皆が口をそろえます。こういった支え合いがそれぞれの夢の実現に結びついていると感じました。(o)

沼田市 公式ホームページ
www.city.numata.gunma.jp

沼田市情報配信サービス「ホットとメールぬまた」
<https://service.sugumail.com/numata/member/>

行政情報アプリ「マチイロ」
www.machihiro.town

沼田市 公式 Facebook「いいね!沼田市」

Twitter 沼田市 公式アカウント
@NumatacityPR

Twitter 沼田市防災情報 公式アカウント
@numata_bousai

沼田市 公式Instagram(観光情報)
numata_trip

沼田市 公式Instagram(フィルムコミッション)
numatacity_film_commission