

坂越中学校

学校だより

潮流

9 月 号

2008, 9 . 1

生活のリズム



9月行事予定

- 1 (月) 始業式
職員会議
 - 2 (火) 課題テスト (要弁当)
麦の穂・風の子学級
 - 3 (水) 給食開始
PTA 委員総会
 - 7 (日) 井口杯ソフトテニス大会
 - 10 (水) 体育祭予行 (要弁当)
職員会議
 - 12 (金) 体育祭準備
 - 13 (土) 体育祭
(雨天順延)
- 
- 15 (月) 敬老の日
 - 16 (火) 代休
 - 22 (月) トライやる推進委員・指導ボランティア合同会議
市内無灯火自転車一斉指導
 - 23 (火) 秋分の日
 - 25 (木) トライやる保護者説明会
麦の穂・風の子学級
 - 26 (金) 3年習熟度テスト
職員会議
 - 28 (日) 小学校運動会
- < 10月 >
- 4 (土)・5 (日) 市中学校新人大会
 - 8 (水) 新人大会野球決勝
 - 9 (木) 学校保健委員会
 - 11 (土) 市中学校駅伝大会
 - 14 (火)・15 (水) 中間考査
 - 16 (木) 市内連合音楽会

さあ！いよいよ2学期が始まります。

長いようで短かった44日の夏休みも終わりました。どうですか？夏休みは楽しく有意義に過ごせましたか。夜遅くまで起きていたりしませんでしたか。今日から、生活のリズムを取り戻してください。

生物には一定のリズムがあります。例えば植物が花を咲かせるには、気温、日照時間、太陽の光などの影響を受けています。菊の花の開花時期を遅らせるために、夜、電灯をつけたりするのは、これを利用したものです。海釣りが好きな人は、潮の干満の大きさや時間を見て出かけたりします。これもその一例です。

私たちにも生活のリズムがあることに、皆さんも気づいていると思います。朝の目覚めが良かったときは、心地よく、「よし、やるぞ」と、今日の1日が気持ちよく過ごせる気がします。

では、朝の目覚めを良くするにはどうしたらよいのでしょうか。それには、やはり深い睡眠と適度な睡眠時間が必要です。このことが満たされると、朝の目覚めが爽やかになり、気持ちよく1日のスタートがきれいなのです。そして、学習に集中し、運動で汗を流し、友達と楽しい語らいができ、充実した学校生活を送れるのです。このように充実した1日が送れると、その夜はまた深い睡眠がとれ、疲れが残らないのです。

こんな具合に考えていくと、規則正しい生活をするのはとても大切なことです。生活のリズムがとれていない人は、学校での学習に集中し、運動で汗を流し、夜は少し早めに休み、爽やかな朝の目覚めが迎えられるように心がけると良いですね。

もうひとつは、やはり時間を大切にしてほしいということです。爽やかな目覚めを迎えるために必要な睡眠時間は一人ひとり異なります。1日24時間は、全ての人に平等に与えられた時間です。だから、1日24時間を自分の生活リズムに合わせて、どのように割り振るかが、充実した学校生活や家庭生活を送ることにつながります。

2学期を迎えたこの時期にもうすでに計画が出来ている人は、もう一度、食事の時間、学習時間(学校、家庭等)、自由な時間等を見直し、自分に最も適した日課表を練り直してみてください。

また、計画表をまだ作っていない人は、この機会に、1週間の日課表を是非作って、リズムのある生活をしてほしいと思います。「時間を大切に」というのは、1日に1時間の無駄があれば1週間で7時間、1ヶ月で30時間、1年間で365時間の無駄な時間になります。これが、生活のリズムを壊していく事になります。

2学期は、勉学の秋、スポーツの秋といわれる気候の良い時期です。生活のリズムを整え、学校生活をよりよい充実したものにしていきましょう。「みんな、頑張り！」

学校長 山根英樹

たこ祭り盛大に

8月10日(日)恒例の「たこ祭り」が盛大に行われました。

今年も和太鼓部と有志による演奏で幕を開け、地域の人々と楽しいひとときを過ごしました。

今年も和太鼓部が5名、有志が5名の10名での演奏で、例年に比べると人数が少なかったのですが、「少なくとも頑張るぞ!」との心意気で、3曲を力強く演奏しました。有志のメンバーにとっては、人前での初めての演奏でもあり、緊張もしましたが、温かい拍手もいっぱいもらって無事演奏が終わり、ホッとしたし、また自信にもつながりました。

一方、生徒会三役による着ぐるみ隊は、あの暑さの中、「タコ」や「トラ」「ネズミ」になりきって本町通りを練り歩きました。例年の事ながら、歩き始めるとすぐに小さい子たちに取り囲まれて、握手や写真撮影に大わらわでした。

いっぱい汗もかいたけれど、心地よい充実感を味わうことができました。



私は「たこ祭り」に参加するのは、これが3回目、部長として頑張ったし、有志の人たちも協力してくれたので、今年もいい演奏ができたと思います。今年も私にとって最後の演奏になるので、家族やいとこの人たちも応援に来てくれていました。また、和太鼓部の先輩達も応援に来てくれていて、「頑張ったなー」と声を掛けてくれたので、とてもうれしかったです。今までも、小学校の運動会やサービスセンターなどで演奏したとき、「よかったー」とか「ありがとう」とか言われて、また頑張ろうという気持ちになりました。私たちの演奏が地域の人たちに少しでも喜んでもらえていると思うと、良かったなと思います。これからも頑張ってお練習して、いろんな行事を盛り上げていきたいです。(3年M子)

暑い夏 西播・県大会結果

今年も暑い暑い夏でしたが、そんな中、陸上・ソフトテニス・剣道・水泳の各部が西播・県大会にチャレンジしました。1学期終業式での壮行会でそれぞれ決意を語ってくれましたが、さらに熱い気持ちをぶつけてのチャレンジになりました。また、他の部でも新チームでの練習に汗を流し、ひとまわりたくましくなったのではないのでしょうか。10月の新人戦に期待したいと思います。



<西播結果>

陸上	男子共通	400m	3位	K
	女子1年	100m	3位	H
水泳	男子	Y	50m自2位・100m自3位	
		M	100m平2位・200m平2位	
		H	400m個対レ2位	
		H・I・Y・Y	400mR2位	
		女子	K	50m自2位・100m自
	K	200m自2位		
	K	400m自2位・400m個対レ2位		
	U	400m自3位・800m自1位		
	H	100平3位・200平3位		
	N	200m自3位・200mバタ1位		
Y	100m背2位・200m背1位			
K・N・Y・K	400m1位			
Y・H・N・K	400mMR1位			

男子総合2位・女子総合1位・男女総合1位

県大会にはO1500m自・I200バタ・S200mバタ・男子MRも出場。陸上・水泳共に県の壁は厚く、剣道・テニスについては残念ながら西播の壁の前に涙をのみました。

親子ふれあい除草作業 雨で流れる...

8月23日に予定されていた親子ふれあい除草作業は、あいにくの雨のため中止になりました。2学期早々生徒のみで頑張りたいと思います。スケジュールを空けてくださっていた皆さん、ありがとうございました

体育祭は

9月13日(土)

(雨天順延)



皆さん、お誘い合わせの上お越しください。

