

 うみなり	校訓：誠実・和協・創造 平成29年度 一中だより 第4号 6月28日(水) 文責 校長 高橋
---	---

1学期まとめの時期になりました。運動会や中体連などの大きな行事を終え、次の目標に向かうためにも、今学期をしっかりと振り返りたいと思います。

<生徒朝会> **6 / 13 (火)**

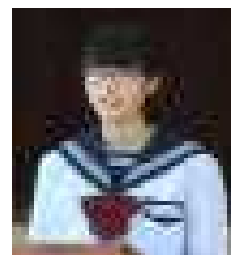
○生徒会長から 今週末には中体連があります。各部活とも、このメンバーでやるのは最後の中体連なので、1、2年生は3年生に感謝を、3年生は最高の記録を出せるようにしてください。

○生徒スピーチ 「中体連に向けて」

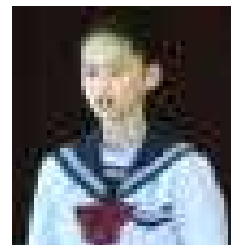
- ・ 1年甲○○○さん～私は、県大会で優勝できるようにベンチでの声出しを頑張りたいです。なぜかという、先輩たちのモチベーションやムードを高めて、試合に臨んでもらいたいからです。また、準備や移動を素早くし、アップなどの練習時間を増やせるようにしたいです。まだ1年生だから、入部したばかりだからと甘えるのではなく、テキパキと行動できるようにしたいです。中体連は3年生にとって最後の大事な試合です。悔いの残らないように、また、迷惑をかけないようにモチベーションを高めて試合に臨みたいです。
- ・ 2年金○○○さん～私の目標は2つあります。1つ目は、自分の出る種目で教頭先生を県大会に連れて行くことです。そのために、残り僅かな練習を集中して取り組み、体調管理に気をつけたいです。2つ目は、他の部員の応援を一生懸命することです。この2つの目標を達成し、終わった後に後悔しないようにしたいです。
- ・ 3年沼○○○さん～中体連に向けて、応援の質を上げることを意識します。部活の応援練習では、本番を意識して自分から進んで声を出します。また、最後の中体連、3年生として全力で応援する姿を1、2年生に見せれるようにします。本番では応援はもちろんのこと、選手の皆さんや他校の生徒への挨拶も忘れずに行っていきたいです。
- ・ 3年橋○○○さん～3年生にとって最後の中体連です。バスケ部は県大会優勝が目標なので、地区大会で負けないよう自分たちの力を出し切りたいです。残り5日間は自分たちのミスから失点しないよう、課題を意識して取り組みます。最近、全員がそろって練習することが出来ていないので、ケガに気をつけながら、チーム全体で士気を高めていきたいです。そして、今まで応援してくださった方々に感謝して試合に臨みます。野球部、サッカー部も勝ち上がり、3日目に残ってほしいです。



○給食委員会から・・・5月後半からの「牛乳残数調べ」で、1年生は多い日で4本、少ない日で1本。2年生は多い日で4本、少ない日で2本。3年A組とB組はどちらも0本でした。給食1食分で、私たちが必要とする約2分の1が摂取されるように工夫されています。思春期はカルシウムが必要とされる時期です。6月から牛乳の残数を0本にし、残食を減らしましょう。



○生活環境委員会から・・・掃除用具点検では、どの区域も掃除用具がきちんと整頓されているのでこれからも続けましょう。学習規律点検では、どのクラスも授業前着席や授業前自習がしっかり出来ているの続けて行きましょう。しかし、全体的に忘れ物が多いので、忘れ物をなくすようにしましょう。学習規律点検は1週間ごとに集計して、西階段前に掲示しているので、是非見ておいてください。



<中体連壮行式>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6/17(金)

各部とも、例年にない力強い決意表明で、緊張感のある壮行式となりました。



<生徒朝会> 6 / 27 (火)

○生徒会長から . . . 明日は1学期期末テスト、明後日は3年実力テストがあります。今年度最初のテストなので、最初でつまづかないようにしましょう。また、最近校内での挨拶が活発で良いと思います。より良い学校に近づけていくために、これからも頑張っていきたいと思います。

○生徒スピーチ . . . 「自分を漢字一文字で表すと」

- ・ 1年高○○○さん～ 努力の「努」という字です。私は以前から勉強が苦手なので、毎日コツコツと勉強に励む努力が必要だと考えたからです。中学1年生になって数か月が経ちました。学校での過ごし方や、先輩方や先生方に対しての接し方にも、慣れてきたと思います。しかし、まだまだ出来ない部分があるので、そこを頑張りたいので、分からないことは周りの人に聞いたり、自分で考えながら努力したいです。
- ・ 2年久○ ○○君～ 「望」という字です。理由は、明るい可能性を秘めた字なので、どんな小さな可能性でも信じて生活していきたいからです。
- ・ 3年千○○○さん～ 人脈に恵まれているという意味で「絆」です。何故選んだのかと生という、何週間か前に足を捻挫してしまい、しばらく松葉杖の私を支えてくれたのは、友だちという存在でした。クラスのみならず、私の足に気を遣いながらもいつも通りに明るく接してくれました。部活のみんなには、迷惑をかけたくないので優しく声をかけました。この経験から、友だちという存在がいかに自分を強くしました。自分らしく生きていくのか、ということも改めて深く感じました。だから「絆」字一文字で自分を表すのが、よかったです。自分自身はよく頑張っています。今後は、この漢字を大切にしたいと思います。
- ・ 3年松○ ○○君～ 「太」です。自分自身はよく頑張っています。今後は、この漢字を大切にしたいと思います。



○保健委員会から . . . 7月の保健目標「甘い物の飲み過ぎを防ごう」

いよいよ夏本番の7月に入ります。暑い夏は汗の量も多くなり、水分補給が自己管理の大きなポイントとなります。そこで今回は体に望ましい水分についてお知らせします。ペットボトル飲料は大きく分けると5つに分類することができます。それぞれ飲み物には、美味しくするためにたくさんの糖分が入っています。500mlあたり、①炭酸飲料～55g ②スポーツ飲料～30g ③果汁100%飲料～55g ④低下カロリー飲料～29g ⑤水・お茶～入っていません。必要以上に糖分を摂取すると、体に悪影響を及ぼします。一日にペットボトル飲料を飲み過ぎると、糖分の摂りすぎになり、血液中の糖分濃度が濃く血糖値が上がります。上がった血糖値を下げるために尿がたくさん出て、尿が出すぎると脱水になり、のどが渇きます。のどが渇くと、また水分補給をすることになります。この症状は、高血糖症状という糖尿病の症状です。この症状が悪化すると意識がなくなったり昏睡という危険な状態に陥ることがあります。スポーツ飲料は問題ないと思う人がいるかと思いますが、スポーツ飲料には汗に近い水分が含まれていますが、汗には糖分が含まれていないので、運動した後では問題ないのですが、運動もせずスポーツ飲料をガブ飲みすると、糖分の過剰摂取になるので注意しましょう。これからの時期は、熱中症対策のため自己管理が重要なポイントとなります。熱中症の予防は、規則正しい生活とこまめな水分補給が基本となります。汗を多く流す人は、スポーツ飲料に限らず、水やお茶に塩を少し入れても熱中症対策になります。



○放送委員会から・・・来週1週間「放送アンケート」をとります。アンケートは空欄に当てはまる数字を書いてください。委員会の放送で改善点があったら、その日付と内容を詳しく書いてください。期限は7月3日から7日までです。



◎各種大会等の結果

◇第68回上北地方中学校体育大会夏季大会・・・・・・・・・・6/17、18、19

○野球

・二回戦 六一中 0 — 1 甲東中

○サッカー

・一回戦 六一中 1 — 11 十和田中

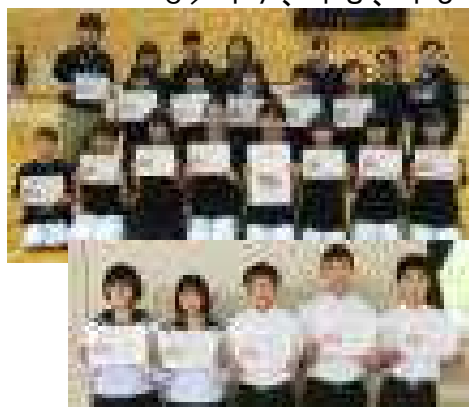
○バスケットボール

・二回戦 六一中 58 — 33 百石中
 ・準々決勝 六一中 56 — 34 三高附属中
 ・準決勝 六一中 42 — 34 大深内中
 ・決勝 六一中 28 — 49 三本木中

※県大会出場

○陸上競技

・共通男子走高跳 第1位 1m65 3年 貝〇〇君・・・・・・・・県大会出場
 ・共通女子走高跳 第2位 1m35 2年 長〇〇〇さん・・・・・・・・県大会出場
 ・共通男子砲丸投 第3位 9m81 3年 中〇〇〇君・・・・・・・・県大会出場
 ・共通女子砲丸投 第4位 9m61 2年 金〇〇〇さん
 ・2年男子100m 第6位 12秒76 2年 竹〇〇〇君



○英語検定

・4級 3年 大〇〇君 木〇〇〇君 中〇〇〇君
 宮〇〇〇君 森〇〇君 松〇〇〇君
 中〇〇〇〇さん 中〇〇〇〇さん
 2年 高〇〇〇君 金〇〇〇さん
 木〇〇〇さん 小〇〇〇さん
 里〇〇〇さん 十〇〇〇〇さん
 ・5級 2年 高〇〇〇君 館〇〇〇〇君
 岩〇〇〇さん 大〇〇〇〇さん
 高〇〇〇さん 竹〇〇〇〇さん
 長〇〇〇さん 中〇〇〇〇さん
 1年 甲〇〇〇〇さん 館〇〇〇〇さん



<今後の予定>・・・スクールカウンセラー来校日～7/7

※県少年野球三沢支部予選～7/1 (土)、2 (日) 大石総合公園野球場	・7/14 (金)～漢字検定 ※7/15 (土)～17 (月)・・・県中体連夏季大会
・7/3 (月)～ALT	・7/18 (火)～生徒朝会
・7/4 (火)～全校朝会 学区小中連携事業 (本校)	・7/19 (水)～委員会活動
・7/7 (金)～第2回参観日	・7/20 (木)～クリーン作戦
・7/10 (月)～ALT	・7/21 (金)～大清掃 1学期終業式
・7/11 (火)～生徒朝会 (県大会壮行式)	※夏季休業：7/22 (土)～8/23 (水)
・7/12 (水)～学年・分掌会議	※全校三者面談：7/24 (月)～25 (水)
・7/13 (木)～集金日 思春期ふれあい体験 (3A)	※全校学習会：8/21 (月)、22 (火)、23 (水)
ICT授業研究会 (5校時・2A)	

6月22日、学校前の花壇に黄と橙のマリーゴールドと赤のサルビアの花を植えました。前々から何か植えようと思っていたのですが、ようやく実行することが出来ました。マリーゴールドはあまり贈り物に向かないそうです。が、赤いサルビアのように、今まで以上に私の想いを贈り届けたいと思います。私の気持ちが少し歪んでいるせいか苗並びがよくないですが、成長と共に、今以上に立派に整っていくはず。 (子どもたちのように、、、)

