

3学年コーナー

充実の体育祭を終え、自分を見つめる時へ…

6月4日（土）、旭中では初の春開催となった「体育祭」が行われました。今回は中学校生活最後の体育祭でもあり、3年生の皆さんがあらゆる場面で、リーダーとして指揮を執り活躍しました。応援合戦では、まだ制限はあったものの、3年ぶりに全校で声出しをし、両色とも素晴らしい応援を披露しました。また、閉会式では、実行委員長の石橋智春さん（3年3組）が、生徒や我々教職員、そして保護者や地域の方にまで感謝の意を表し、体育祭の成功に花を添えてくれました。梅雨入り前の気候の良さから、今回は熱中症ぎみになる生徒も少なく、健康安全面でも安心して取り組めた体育祭でした。観戦に来られた方も来られなかった方も、体育祭へのご協力本当にありがとうございました。

さて、大きな行事が立て続けに終了し、定期テストが実施されました。受験生という肩書きからも、とても重要なテストでした。そして、月末に行った教育相談では、進路の話も出ています。7月1日（金）から始まる「三者面談」では、今後の生活のめあてや進路決定の見通しを持つ機会になります。自分を見つめる時間にしてほしいと思います。

早いもので夏休みまで1ヶ月を切りました。部活動に進路にと、まだまだ忙しい日々が続きますが、ご家庭でも子ども達の背中を支え、押ししていただけると幸いです。

文責：野沢 晃

1学年コーナー

体育祭から定期テストを終えて

入学してから3か月が経ち、無事体育祭を終えることができました。生徒にとっては初めての体育祭ということもあり、疲労も見られましたが、今回の体育祭を通して、クラスの団結が深まるのと同時に、個々の成長する場面も見られました。また、体育祭が終わった後には、1年生にとって初めての定期テストがありました。中学校でのテストに緊張していた生徒も多かったように思います。返却されたテストを見て一喜一憂する姿がとても印象的でした。

次回の定期テストは夏休み明けに行います。今までの取組を見直すチャンスです。中学を卒業したら、高校に行きたい！という人がほとんどだと思いますが、努力の先に高校入学があります。自分の嫌いなことや嫌なこと、辛いことから逃げている人は、夢や目標から遠ざかってしまいます。もちろん学習だけが勉強ではありませんが…

学習は、『自分の将来の可能性』を広げます。『自分の心を育てます。』だから意味がある！これを機会に、机に向かう習慣をきちんとつけていきましょう。

文責：花島 雅樹



熱中症のような症状での来室者が増えています。特に、梅雨の合間の晴れて、朝から気温が高い日は嚴重注意が必要です。朝食は必ず食べましょう。朝食で摂る水分は貴重です。また、水分補給は、のどが乾いてからでは遅いです。体育や部活動の前にも必ず水分補給をしてください。



スポーツと汗の季節 私たちの体の約60%は水でできています。体重が50kgの人なら、そのうち30kg（30%）が水。人間は体重のわずか3～4%の水分が失われただけで、体は動かなくなってしまいます。また、熱中症になってしまうと水だけでは回復しません。汗によって失われた塩分も摂取する必要があります。そこで水だけしかとらなかった場合、血液の塩分濃度が低下して、足や腕、おなかの筋肉に痛みをともなったけいれんが起きます。けいれんを防ぐためにも0.2%の食塩水、またはナトリウムを含んだスポーツ飲料が効果的です。

定期健康診断が終わりました 医療機関を受診した方がよいと思われる人には「治療・再検査のおすすめ」用紙を配付します。受け取った人は早めに医療機関に行きましょう。

2学年コーナー

今年度初めての行事、体育祭を無事に終え、一息つく暇も無く定期テストがありました。怒涛の日々だったのではないかと思います。そのような中でも皆さんが一生懸命授業、掃除、部活動に取り組む姿が見られ、私は「一生懸命ってカッコいいな」と思いました。

武田信玄という戦国時代の武将の名言の一つに

「一生懸命だと知恵が出る。中途半端だと愚痴が出る。いい加減だと言いつけが出る。」

というものがあります。一生懸命に取り組むということは簡単なことではありません。時には自分のやりたくないこと、苦手なことをやらないといけない時があります。そのようなときでも中途半端、いい加減にせず、まずは一生懸命やってみましょう。知恵が生まれ、上手くいくかもしれません。

すでに皆さんは自分たちが思っているよりも、とても一生懸命で、とてもカッコいいです。

部活動によっては夏休みの間に大会や公演があり、夏休み明けには定期テストが待っていますね。是非この夏、「一生懸命」頑張ってみてください。9月、更に成長した姿が見られることを楽しみにしています。

文責：大迫萌々奈