宕陰校だより

9月号

R4.9.1発行

京都市立宕陰小中学校
〒616−8486
右京区嵯峨越畑南ノ町32-2
TEL 0771−44−0310
校　長　小川　秀

夏休みの部活動

夏休みの間に、ファーストステージでは学習会の後にバドミントンや卓球を、セカンドステージではバドミントンの部活動を行いました。ファーストステージでは久しぶりに身体を動かして、楽しく活動しました。セカンドステージでは夏の公式戦で９年生が引退し、現在新チームとなっており、秋の新人戦に向けて熱心に活動しています。

草刈り

８月２０日（土）、早朝より保護者・教職員・児童生徒をはじめ体育振興会・学校運営協議会など地域の皆様にお世話になり校庭やグラウンド、学校周辺の草刈りを行いました。一瞬小雨がぱらつくことがありましたが、曇天の涼しい中で作業することができました。グラウンドで行う大運動会をはじめ、２学期は行事がたくさんあります。皆様のご協力のおかげで、学校周辺が大変きれいになり、気持ちよく２学期をスタートすることができました。ありがとうございました。

２学期開始

８月２４日（水）、始業式があり２学期が始まりました。２学期は宕陰大運動会・宕陰キラキラ Talking Time・学習発表会の行事があり、稲刈り・脱穀・収穫を感謝する会など勤労生産の取組もあります。参観していただける行事もございますので，子ども達の活動の様子を楽しみにしていただきたいと思います。

生徒会サミット

８月２４日（水）、全市中学校生徒会による生徒会サミットが総合教育センターで行われました。各支部の代表生徒が参集し、その他の学校はオンラインで参加しました。今回は本校もオンラインで参加をしました。「すべての生徒が主役になるような学校づくり」をテーマに話し合い、代表校の交流意見を共有しました。話し合いで考えたことや共有した意見を、今後の児童生徒会活動に生かして欲しいと思います。

宕陰竹灯籠

８月２７日（土）、右京区役所宕陰出張所前の棚田で「宕陰竹灯籠」が行われました。昔ながらの虫送りの風習を再現され、３００本の竹灯籠の優しい灯りが幻想的な風景をつくりました。本校の児童生徒や教職員も多数参観して、久しぶりに夏の風物詩を堪能することができました。

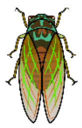
【 お知らせ 】・グラウンド入口前のスロープが舗装されてきれいになりました。
・プレハブ倉庫が新しくなります。
９月１日より倉庫の解体作業が始まります。

京都はぐくみ憲章
社会のあらゆる場で実践し、行動の輪を広げましょう!

学校教育目標　「一人一人が輝き，自ら未来を創造する人の育成」

校長室より

連日猛暑日が続いた夏休みでした。毎年大音量で鳴くセミですが、気温が３５℃以上では鳴かないそうです。なので、この夏はアブラゼミやクマゼミのやかましい声をあまり聞かなかったのではないでしょうか。山間で鳴くヒグラシは気温が下がると「カナカナ」と鳴くので、この夏も夕暮れに涼しく歌ってくれました。このヒグラシですが、夕暮れだけでなく夜明け前の暗い時間にも鳴きます。以前旅先で，明け方４時頃に目が覚めたとき、山間の暗闇で鳴くヒグラシの大合唱に驚いたことがあります。寝ぼけていたので、セミの声とは最初わからず、「何の鳴き声だろう？」と考えつつ、その美しい鳴き声を子守歌にし、再度眠りに落ちていきました。ところで、眠りについてですが、「夜中や明け方に何度も目が覚める」「朝までぐっすり眠りたい」と悩む人がいますが、実はすべての人が、夜中に何度も目が覚めているという話を聞いたことがあります。眠りは、まずノンレム睡眠から始まり、一気に深い眠りに入ります。眠りについてから１時間ほどたつと、徐々に眠りが浅くなり、レム睡眠へと移行します。ノンレム睡眠とは、脳を休ませて深い眠りにつくこと、レム睡眠は逆に脳を活発にし、１日の記憶を丁寧に整理し、心の状態を整えるための浅い睡眠です。この繰り返しを何度かするそうで、レム睡眠のときに、実は覚醒して目が覚めることがあるそうです。すぐさま眠りに戻った人は目が覚めたことを気付かず眠りを続けます。覚醒し、しっかり頭がさえると、「夜中に目が覚めた」を自覚するそうです。夢はレム睡眠中に見ます。覚醒して目が覚めてもすぐに眠りについた人は夢を見た記憶が残りません。「夜中に目が覚めた」を自覚した人だけ夢を見た記憶が残るそうです。また、レム睡眠中にグッドアイデアが浮かぶこともあるそうです。すぐに眠りに戻ると記憶に残らないため、枕元にメモを取る用意をし、すぐに記録するといいらしいです。夜中に何度も目が覚めても、実は睡眠はしっかりできているということです。目が覚めたときの時間を記録しておくと、自分の睡眠のリズムがわかり、安心した睡眠ができるそうです。また、休みの日にいつまでも寝続ける人は、その超過した時間が、日々の睡眠の不足分だそうです。早寝を心がけなければなりません。眠りは、心と体にとっての大切なメカニズムです。ストレスが邪魔をすることもありますが、全ての人が毎日快眠できることを願います。



日	曜	９　月　行　事　予　定
1	木	①児童生徒朝会　フッ化物洗口 ALT来校　ICT支援員来校
2	金	右京支部研修会2nd（午後放課） 部活動1st
3	土	
4	日	
5	月	テスト週間　１ｓｔ部会　本部会
6	火	⑥宕陰太鼓　ＳＣ来校 初任者指導教員来校
7	水	1万歩運動の日
8	木	フッ化物洗口　ALT来校
9	金	巡回文庫　自由参観　部活動1st ＰＴＡ定例会
10	土	
11	日	
12	月	衣替移行期間（～10/９）発育測定 保健安全の日　預り金振替日
13	火	中間テストⅠ　ＳＣ来校
14	水	中間テストⅡ　⑤⑥稲刈り １万歩運動の日　初任者指導教員来校
15	木	フッ化物洗口　⑤校内授業研 ALT来校　ＩＣＴ支援員来校
16	金	⑤⑥稲刈り予備日　部活動1st
17	土	
18	日	
19	月	敬老の日
20	火	⑥宕陰太鼓　本部会
21	水	フッ化物洗口　⑤⑥大運動会予行
22	木	③④大運動会予行予備日 ⑤大運動会準備　にこにこの日
23	金	秋分の日
24	土	
25	日	大運動会AM
26	月	代休日
27	火	⑤⑥脱穀　本部会 初任者指導教員来校
28	水	⑤⑥脱穀予備日　SC来校 一輪車検定
29	木	フッ化物洗口　⑤委員会 ALT来校　ＩＣＴ支援員来校
30	金	
10月		２日（日）大運動会予備日 ７日（金）確認プログラム7･8･9年 ９日（日）ハロウイン祭 13日（木）検尿１次　６限授業 14日（金）５限授業　校内授業研 検尿・巡回文庫・自由参観 20日（木）近畿へき地研リハーサル 26日（水）入学届受付～11/7 27日（木）⏋近畿へき地研究大会 28日（金）⏌（京都）