



加茂川中学校だより2019



京都市立加茂川中学校
令和元年7月19日(金)

第5号 いい汗流そう・夏休み!

文責：校長 太田勝

夏季大会はじまる

【陸上部】(通信陸上)

走幅跳	第4位	S・T君
2年100M	第6位	S・T君
800M	第6位	T・T君
三段跳	第8位	K・K君



【野球部】 2回戦

加茂川中 1-3 下京中

【サッカー部】 2回戦

加茂川中 4-1 凌風中

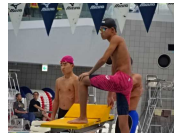


【水泳部】 男子 総合第3位

50M自由形	第1位	H・H君
100M自由形	第4位	H・H君
200M自由形	第5位	Y・S君
400M自由形	第3位	Y・S君
200M背泳ぎ	第8位	A・K君
200M個人メドレー	第5位	F・S君
400M個人メドレー	第3位	F・S君
400Mリレー	第3位	(H・H君 F・S君 I・S君 Y・S君)
400Mメドレーリレー	第7位	(Y・S君 H・H君 I・S君 H・H君)

女子

200M自由形	第1位	I・Yさん
800M自由形	第1位	I・Yさん



【男子ソフトテニス部】(予選)

Y君・K君ペア	(春体ベスト8)
M君・K君ペア	ベスト4
K君・Y君ペア	ベスト16
O君・S君ペア	ベスト16
S君・H君ペア	ベスト16
O君・I君ペア	ベスト16
S君・I君ペア	ベスト24

男女とも、予選通過ペアが京都市の大会(個人戦)に出場します。

【女子ソフトテニス部】(予選)

Hさん・Mさんペア	ベスト4
Nさん・Nさんペア	ベスト8
Hさん・Tさんペア	ベスト12
Hさん・Uさんペア	ベスト12



いい夏休みをするために! なんとと言っても「健康第一」

いよいよ夏休みです。遊び・勉強・運動・手伝いetc.。いろいろな面で「いい夏休み」にするには**健康が第一**です。そのためには「早寝早起き」で生活のリズムをとることが必要です。では、「早寝早起き」をするにはどうしたらいいのでしょうか?

「早寝」をするには「朝の光」をしっかりと浴びることが大切だそうです。朝の光を浴びてから15~16時間後に「メラトニン」というホルモンが分泌されます。そのメラトニンが「入眠準備」につながるのだそうです。逆に夕方以降に明るい光を受けるとメラトニンの分泌は抑制されて、体は眠りにつく準備が困難になるそうです。そして、朝の光を浴びることと共に大事なのが、日中に「**体を使った運動**」を十分にすることです。しっかり運動すると交感神経が全開になり、夜になったときに副交感神経への切り替えがうまくいき、自然に眠たくなるのです。もちろん「朝の光を浴びる」「日中の活動量を増やす」の他にも、**食事をきちんととる**ことも生活リズムを整える上で大切なのは言うまでもありません。それでも朝、目覚めていてもパツと起きられない人は、軽く手足を動かしたり、ガムをかんだり、おしぼりで顔を拭くと交感神経への切り替えが上手くいくそうです。「早く起きなさい!」という注意や「早く起きよう!」という目標だけでなく、一日の生活リズムが大切なことを知ってほしいと思います。

最後に、**夏休みは「休み」**だということを忘れないでください。「休み」とは「やりたいことを自由にやれる時間」であるべきです。もちろん**健康で安全**であることが土台です。「遊びたい」「勉強がしたい」「部活動がしたい」「高校のことを知りたい」「お手伝いがしたい」etc.。これが**夏休みの意識**です。

社会を明るくする運動

6月24日(月)に北区役所にて、令和元年度「社会を明るくする運動」標語優秀作品の表彰が行われました。加茂川中学校を含む、北区にある6校の学校の中学生12名が表彰されました。

加茂川中学校の入選標語は次のとおりです。

◆笑顔の輪 一人だけでは 作れない ◆一言で 僕は誰かの ヒーローに
入選のみならず、おめでとうございます。「社会を明るくする運動」では作文コンテストも実施されます。夏休みにぜひ書いてみては? 〆切は9月5日(木)です。



1組 合同球技大会

7月4日(木)に1組は「合同球技大会」に参加しました。加茂川中学校のメンバーは午前中は松原中学校と一緒にチームを組んで、バレーボール大会に臨みました。最初の2試合はサーブもよく入り、大接戦を制することができました。午後からは朱雀中学校も一緒になって3校でチームを組み、ドッジボール大会に臨みました。ドッジボールも最初の2試合は快勝でしたが、バレーボールと同じく結果は2勝1敗でした。他校の生徒とも握手やハイタッチをし、交流も深めました。



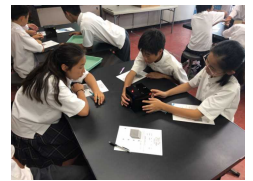
2年生 保健学習

7月8日(月)に2年生は保健学習として「飲酒」が未成年者の心身に及ぼす影響についての学習や、講師の方を招いて「スマホ・ケータイ安全教室」を実施しました。飲酒についての学習では、アルコールが肝臓で分解されることや、その分解酵素が日本人は弱い傾向があることなどをはじめ、脳への影響や依存症についても学びました。一方、スマホについての学習では、有害な情報から身を守ることや、ルールを決めることなど、正しい利用法について学びました。現在はGPS機能により、情報を発信すればどの誰かがわかり、知らないうちにトラブルに巻き込まれてしまう危険性もあり、安易な考えでスマホを使っているはいけないことも学ぶことができました。



1年生 科学センター学習

7月2日(火)に1年生は「科学センター学習」に参加しました。河原の石の「生い立ち」や、木を切って上と下の「年輪の違い」を調べたり、センサーが仕掛けられた「箱の謎」に迫ったり、「ドライアイス」を調べるために机の上を滑らせてみたり、息を吹きかけたりしながら観察をしました。グループごとに協力したり、記録をとったりしながら学習をすすめることができました。普段の授業でも実験や観察を行っています。科学センターの先生との学習も、興味をもって楽しむことができました。



3年生 ポスター発表会

7月3日(水)に3年生は「ポスター発表会」を実施しました。修学旅行で訪れた沖縄で学んだことや感動・発見をポスター形式で発表しました。この取組には1年生も「聴き手」として参加しました。1年生も3学期には「ポスター発表会」を実施します。3年生の発表を聴くことでよい見本としてのイメージもできたことと思います。3年生からは、「クイズを入れたり、見出しを太くするなどの工夫もできた」「1年生もしっかり聴いてくれた」などの感想がありました。



【保護者のみなさまへ】

暑い中、またお忙しいところ「三者懇談会」にお越しいただき、誠にありがとうございました。明日から夏休みを迎えます。「リーダー研修会」「支部生徒会交流会(サンコン)」「全市生徒会サミット」「公式戦・コンクール」など、夏休みもいろいろな取組が実施されます。しかし一方では、夏休みはお子たちを家庭へかえす時期でもあります。健康が第一!そして、自分の子どももしっかり向き合える「かけがえのない時間」を大切にしていればと思っています。

「いい夏休みだったね」と言える、そんな34日間になるといいですね。夏休み中も何かありましたらお気軽に学校までご相談ください。(TEL.492-1884)