



# 七条中学校だより2021



子どもを共に育む  
京都市民憲章



京都市立七条中学校  
令和3年7月20日(火)

第5号 さあ、夏休み！

文責：校長 太田勝

★ホームページでは「学校だより」をカラーで掲載しています。ぜひ、ご確認ください。



## いい夏休みするために！なんと言っても「健康第一」



いよいよ夏休みです。体験・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とのえることが必要です。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**をきちんとす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、目覚めていてもパッ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。「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」「かけがえのない経験をしたい」etc. これこそ**夏休み**です！！

# 夏季大会

## 野 球 部

七条中 7 - 3 八条中

野球部はピッチャーが好投し、試合を引き締めてくれました。序盤から確実に点数を重ね、中盤には2本の3塁打で勝利を決定づけました。



【部活動激励会では、夏季大会に向けて、「決意表明」をしました】



## サッカー部

七条中 8 - 0 西陵中

サッカー部は前半4得点・後半4得点をとる試合展開で、ハットトリック（一人で3得点）もありました。オフェンスもディフェンスもしっかりと役割を果たした素晴らしい試合内容でした。



## 京都府 ベスト8への「軌跡（あしあと）」

【ラグビー部】  
予選（1位通過）

七条中 28 - 12 下鴨中

七条中 56 - 31 上京中

決勝リーグ

七条中 38 - 24 修学院中

七条中 10 - 29 藤森中



7月17日以降、夏休みにかけて行われる夏季大会等の結果は、8月発行の「学校だより」に掲載します。ホームページでは随時お伝えしますので、是非ご覧ください。

◆◆大会の開催にあたっては、感染拡大防止策を一層徹底するため、全競技、全会場で無観客開催とされていますので、ご理解ご協力のほど、よろしくお願いします◆◆

## 【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。「学習会」「公式戦・コンクール」など、夏休みも子ども達が学校に来る機会があります。

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、自分の子どもとしっかり向き合える「かけがえのない時間」を大切にいただければと思っています。

「いい夏休みやったね」と言える、そんな35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。（TEL313-0972）◆土・日・祝日、学校閉鎖期間は電話はつながりません。