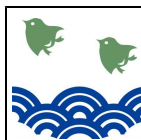


【学校教育目標】
ふるさとを愛し 心豊かで
自らやり抜く生徒の育成

潮風



No.6 平成31年
1月9日(水)
香美町立
香住第一中学校



初春のお慶びを申し上げます

新年明けましておめでとうございます。

本年も学校教育目標の具現化に向けて、職員一同心を合わせて頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

さて、12月も半ばを過ぎたあたりから急にインフルエンザが流行してしまいましたが、年末年始はどうだったでしょうか？

2学期の終業式に、年末年始について「学習にしっかりと取り組むこと」を生徒たちにお願ひして冬休みを迎えました。3年生には、進路決定の時期なので、「進路を実現するための冬休みにきなさい」と言いました。1, 2年生には、「必ず机に向かって勉強きなさい。こたつや居間ではダメです。やる気が出なくてもとにかく机に向かう。ノートを開く、1問解くことをきなさい。やる気はしているうちに出てくるものです。」と言いました。また、全校生徒に「手伝いをきなさい」とも言いました。家族が「ちょっとこれ手伝って」という言葉の前には「忙しいのはわかるけど」という言葉が隠されていて、「それでもあなたの助けがほしい」から頼んでいるのだと話しました。純粋な手助け以外にも、いろんな思いを持って親は言葉をかけているのですが…。さて、ご家庭ではどうだったでしょうか？

1月になるとよく聞かれるのが、「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」という言葉です。3学期の日数は実際に短いのですが、それ以上に、年度のまとめと並行して次年度の準備を行わなければならないので、瞬間に過ぎ去るような気がするのでしょうか。

今年はまだ積雪がありませんが、冷たい地面の下では少しずつ春の準備が行われています。南門の桜の木も、寒い時期は横へ横へ根を張ってしっかりと耐えながら、あの黒っぽい皮の下に全身ピンクになる養分を蓄えているのです。1年間のまとめとともに、次年度への準備を進めましょう。



杯取り組んでください。

2年生はいよいよ生徒会執行部を引き継ぐときがきました。来年は3年生として下級生をリードしなければなりません。1年生は進級するとすぐにトライやるウィークがあります。職業調べ等のキャリア学習が3学期は集中して行われます。これらのことが頭の中にあるかどうかが大切なのです。先を見据えて計画を立てて物事を進める力(逆算して考える力)は、これから生活のあらゆる場面で必要になってきます。「香住一中を卒業した子は使えるよ!」とっていただけるように、今年も中学校生活に精一



男子バスケット部、県新人大会堂々3位!



12月22日～26日にかけて、県中バスケットボール新人大会が東播地区を会場に行われました。但馬地区予選を1位で勝ち抜いた一中は、22日に1・2回戦を危なげなく勝ち進みました。23日の3回戦では丹有地区のけやき台中学校と対戦し、43対40の僅差で勝利をものにしました。残り5秒で相手の3ポイントシュートが決まれば同点に追いつかれるという最後の最後までつれた試合を制し、4回戦はリズムに乗った戦いぶりで勝利しました。26日の準決勝は

今大会の優勝校となった柏原中学校と戦って、残念ながら負けてしまいましたが、自分たちのやってきたことが出せた大会になったのではないかと思います。お仕事でお忙しい中、たくさんの保護者の皆様に応援に駆けつけていただきました。本当にありがとうございました。

3位という結果も大変嬉しかったのですが、チームとして全員で大会に臨み、苦しい時に支え合って3位まで勝ち進めたことが、彼らの今後の大きな糧となるでしょう。来シーズンが楽しみです。物心両面で様々な人に支えられながら自分たちの部活動が成り立っていることに感謝できるような、本物のバスケットマンになってほしいと思っています。

免疫力をアップしてウイルスに勝つ!



あるテレビ番組で、病気から体を守る秘訣について放送していました。出演していた医師によると、病気から体を守るために大切なことは**免疫力を高める**ことだそうです。免疫力とは、体の外から入ってきた細菌やウイルスなどから体を守る仕組みのことです。この免疫力を高めることで、病気になりにくい体を作ることができるのだそうです。

さて、それでは、「免疫力を高めるには」と題して「ウソ・ホント」のクイズが出されていましたので、考えてみてください。

- 問1 体を温めると免疫力が上がる
- 問2 白菜やレタスを食べると免疫力が上がる
- 問3 笑うと免疫力が上がる



予想どおり全部「ホント」です。問1はお風呂に入るのもいいのですが、**筋肉を付ける**ことが体温アップにつながる秘訣だそうです。問2は**白菜やレタス**には「TNF- α 」がたくさん含まれていて、これが免疫力を高める手助けをするそうです。問3は皆さんもご存じの通り、**笑う**と心がリラックスして、脳からセロトニンという物質が出てストレスが下がり、その結果免疫力が向上するそうです。

1月は「しっかり運動して筋肉を付ける」「しっかり栄養をとる」「家族でたくさん笑う」を目標に、風邪やインフルエンザに負けない体づくりに取り組んでみてください。

2月行事予定

日	曜	行事等	給食	日	曜	行事等	給食
1	金		○	17	日	テスト前部活停止(～25日)	—
2	土		—	18	月	3年期末考査①	12年03年X
3	日	郡市区対抗駅伝競走大会	—	19	火	3年期末考査②	12年03年X
4	月		○	20	水	3年期末考査③ ノー部活デー 公立高校推薦合格発表	○
5	火	1年スキー教室	1年×23年0	21	木		○
6	水	ノー部活デー	○	22	金	1, 2年期末考査①	12年03年X
7	木		○	23	土		—
8	金		○	24	日		—
9	土	近畿私立高校入試	—	25	月	1, 2年期末考査②	12年03年X
10	日		—	26	火	1, 2年期末考査③	○
11	月	建国記念の日	—	27	水	芸術鑑賞 ノー部活デー	○
12	火		○	28	木		○
13	水	ノー部活デー	○				
14	木		○				
15	金	公立高校推薦入試	12年03年X				
16	土	差別をなくする町民のつどい	—				