校長室通信

発行者　源嶋史展

大阪市立高倉中学校
平成２９年５月２９日 NO,4

素晴らしい思い出ができた修学旅行！

３年生は、５月２１日（日）～２３日（火)、長崎・佐賀方面への修学旅行を実施しました。当日、新大阪駅７時３０分の早い集合でしたが、皆さん元気に集合してくれました。

１日目は佐賀県の鹿島において、クラス対抗のガタリンピックを行い、ガタスキーや綱引き、ガタフライを全身泥まみれになって楽しみました。大阪では味わえない体験をしました。夜のレクリエーションでは陸上部、男子バスケットボール部、有志メンバーによる出しものと、伊藤・山口先生の出演と若月先生の最後の講評で大いに盛り上がりました。

２日目の午前は、平和学習として長崎原爆資料館の見学後、原爆投下の爆心地において黙とうのあと、みんなで平和を願って折った千羽鶴を奉納しました。午後からは班に分かれて長崎市内のフィールドワーク学習を行いました。

３日目は６時３０分起床後、海辺まで散歩を行いラジオ体操をしました。朝食後、最後の活動となるハウステンボスで活動班に分かれ様々なアトラクションを楽しみました。

３日間、青空で素晴らしい天候に恵まれ楽しい時間を過ごすことができて、学級・学年の絆が深まりました。

今回の修学旅行の実施にあたっては、実行委員会を中心に、生徒たちの手でルール作りや様々な取り組みを準備してきました。３年生全員で作り上げた立派な修学旅行でした。

帰校式の時にも話しましたが、修学旅行を無事に終えることができたのは、保護者の方はもちろん、学校の教職員、添乗員さん、バスの運転手さん・ガイドさん、現地ホテルのスタッフさん等、たくさんの方々の協力や支援があったからです。お世話になった全ての方々への感謝の気持ちを忘れないでほしいと思います。そして、この修学旅行で経験し、学んだことを今後の学校生活にぜひ生かしてほしいと思います。









中間テストを終えて

３年生は５月１５・１６日、１・２年生は５月２２・２３日に中間テストを実施しました。（１年生は中学校で初めての定期テストでした）結果はどうでしたか?このテストは自分が今、「何が」理解できていて「何が」理解できていないかを調べるテストです。

テスト結果の反省をしっかりとおこない、理解できていなかったところはしっかり復習し再確認してください。６月には期末テストがあります。今回の反省を生かして日々の授業と家庭学習に取り組んでください。

体育大会に向けて

今週６月２日（金)、待ちに待った第７１回、体育大会が開催されます。これまで、行進や個人競技の練習、学年練習、５月２６日（金）の全校練習（６月１日は予行練習です）等、みなさん暑さに負けず一生懸命取り組んできました。３年生にとっては中学校生活最後の体育大会です。クラスのために、一人一人全力を出しきって思い出に残る体育大会にしましょう。スポーツはどの種目も、一生懸命競技している姿が一番かっこよく、見ている人も感動します。当日はたくさんの保護者の方や地域の方々が応援に来られます。みんなの頑張る姿、成長した姿を見せてください。

【プログラム】

（午前）①入場行進　②ラジオ体操　③１００ｍ走　④アップダウン走
⑤２００ｍ走　⑥５０ｍハードル　⑦ムカデ競争　⑧借り物競争
⑨女子８００ｍ走・男子１０００ｍ走　⑩３人４脚走　⑪２年学年競技
（午後）⑫部活動対抗リレー　⑬１年学年競技　⑭３年学年競技
⑮男女混合リレー　⑯女子４００ｍリレー
⑰男子８００ｍリレー　⑱フォークダンス





編集後記

気温や湿度も高くなり、体調管理が難しい季節になりました。健康を維持するためには、規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠と栄養をとることが大切です。特に、朝食は１日のスタートのため重要です。必ず食べてくるようにしてください。

朝食を食べないと・・・

・授業中にあくび、居眠り、集中力に欠ける。
・脳の活動のエネルギー源の血糖が上昇しないので脳のエネルギー不足。
・血液中に空腹物質の脂肪酸が増えて空腹感が強まり、「食べたい、食べたい」という生理的、心理的欲求が高まり落ち着きを失う。

＊朝食ぬきを習慣にすると、体温が０．４度も低下し、安静にして寝た姿勢でのエネルギーの消費（基礎代謝）が１４％も低下するそうです。
→ 車にたとえると、エンジンの小さな車　（パワーが小さくなる）になってしまいます。