

未来を切り拓く力をつけ、希望あふれる学校



神川中だより7月号

生徒数 311 名
「か：学力をつけ、み：身を律し、か：体を鍛え、わ：和を築く生徒の育成」

「良い姿勢」

暑くなるとだるくなり、姿勢が悪くなることがあります。「そんな時こそ」と思い、今月は、姿勢の話をしていきます。姿勢を良くするとよいことがあります。例えば、姿勢を良くすれば、血の巡りが良くなります。血の巡りが良くなれば、酸素やブドウ糖などの栄養が運ばれやすくなって、脳の動きが活発になります。頭が疲れてきたときに姿勢を良くすると、頭がシャキッとなることはありませんか。

さらに、スポーツするときも影響します。脳から体の各部分に命令が行きやすくなるので、身体の動きも良くなりますし、身体の重心バランスがよければ、次の動作にも俊敏に動けます。逆に、左右片方に重心がのっていたり、前かがみになっていたりすれば、バランスが悪く、何かの拍子に転んでしまったりけがをしてしまったりすることが多いでしょう。

また、授業中など姿勢が悪いと教科書やノートとの距離が近くなり目に良くなかったり、パソコン画面に近づいて肩が凝ったりすることもあります。どうですか。良い姿勢は素敵な感じがしてきましたか。

それでは、良い姿勢とはどうすると良いのか。

立った時の姿勢は、横から見て、耳、肩、ひざ、くるぶしが一直線になっているときだそうです。座るときは、耳、肩、腰(お尻)が一直線になっているようにすればよいそうです。小学校で、「ぐーぺたぴん」学んできたと思いますので、今皆さんができる「いい姿勢」で十分だと思います。ただし、大事なことは続けること。これからも暑い日々が続きますが、そんな時こそシャキッと姿勢を正して乗り切ってください。

特に、スマホやタブレットなどを見ているときなどは、要注意です。文部科学省から「児童生徒の健康に留意してICTを活用するためのガイドブック」というものが出ています。(文部科学省のHPでも見られます。)タブレット等の機器を活用する際の健康面の注意事項を説明しています。参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。

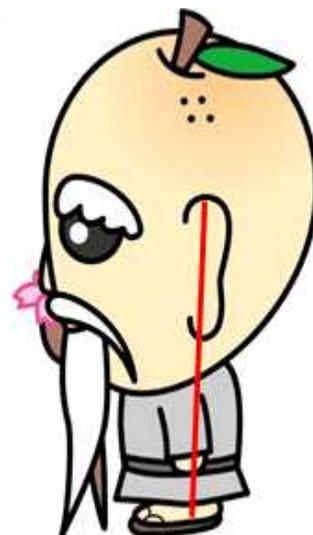


図10 タブレット PC を利用する際のポイント



通信陸上競技大会 予選5月18日(木)

学校総合体育大会郡市予選 6月15日(木)、16日(金)、17日(土)

上記の日程で、それぞれの大会が実施されました。選手たちは一生懸命プレーをし、校長が応援に駆けつけたときも「神川中学校」の代表として恥ずかしくない頑張りを見せてくれました。

【通信陸上競技大会・県大会出場】

共通女子走り幅跳び	3年	照井 美咲	3位
1年男子100m	1年	川野 俊吾	2位
2年男子100m	2年	前川 魁凜	1位
共通男子800m	3年	田中 柗登	3位
共通男子3000m	3年	中島 寛太	5位
共通男子110mH	2年	前川 魁凜	1位

【学校総合体育大会・県大会出場】

<柔道部>

(個人) 男子60kg以下級	2年	山崎 佳祐	2位
(個人) 男子90kg以下級	2年	佐藤 英琉	2位
(個人) 男子90kg以上級	2年	福島 佳幸	2位

<バドミントン部>

男子団体1位

女子団体1位

(女子ダブルス) 3位 3年 引田 心葉・3年 山口 莉瑠花

<陸上部>

共通女子走り幅跳び	3年	照井 美咲	3位
1年男子100m	1年	川野 俊吾	3位
1年女子100m	1年	安齊 凜華	5位
3年男子100m	3年	木村 由那	4位
共通男子200m	3年	四方田 皇河	4位
共通女子200m	3年	根岸 佑夏	3位
共通男子800m	3年	田中 柗登	4位
共通男子3000m	3年	中島 寛太	4位
共通男子110mH	2年	前川 魁凜	1位
男子4×100m			1位

【学校総合体育大会・入賞】

<卓球部>

団体	3位		
男子ダブルス	3位	岩崎 光彩	高間 碧音
男子シングル	3位	貫井 祥碧	

<ソフトテニス> 団体 3位

<7月の主な行事>

3日(月) 非行防止教室5校時
4日(火) 全校朝会
7日(金) 1年生校外学習(川越方面)
8日(土) ~10日(月) ※2泊3日
修学旅行(3年)
11日(火) 3年振替休日
12日(水) 3年振替休日
13日(木) 全校朝会(表彰)
19日(水) 給食最終日
20日(木) 終業式、救命救急講習会
※夏季休業日~8/28(月)
21日(金) ~31日(月) 三者面談(全学年)

<8月の主な行事>

12日(土) ~16日(水)
学校閉庁日
※学校には日直もいません。
緊急連絡時は、神川町役場へ
26日(土) 親子奉仕作業
29日(火) 2学期始業式
30日(水) 給食開始
避難訓練
部活動休業日