



学校だより

加古川市立氷丘中学校

氷丘の風

第5号 R7.9.1



50年記念事業ロゴマーク
(生徒作品)

2学期スタートにあたって

～「とりあえず〇分だけ作戦」～

長いはずだった夏休みもあっという間に終わり、今日から2学期がスタートしました。もう少し夏休みがほしいなあ!と思っていますか。それともやっと2学期が始まってうれしい!と思っていますか。1学期の終業式に、「明日やろうは馬鹿野郎!」という話をしました。夏休みどうでしたか。点数を付けるなら自分に何点をつけるでしょうか。少しでも意識をして生活してくれていたら嬉しく思います。うまくいった人はきっと大きな自信となり、今後生きてくるはずで。

とはいえ、長い夏休みの後はなかなか調子が出ないこともあると思います。そこで、そんな時に「明日やろうは馬鹿野郎!」にならずに、「やる気を出すコツ」を1つだけ紹介します。覚えておくと、やる気が出ない時に役に立つと思います。

とても簡単です。それは、「とりあえず、1分だけ、5分だけ、10分だけやろう」と思って短い時間を決めてやってみることです。やるのは1分だけ、5分だけ、10分だけですから簡単ですね。始めてみて、ダメならやめてもいいのです。全然やらないよりはずっとマシです。もしも、それ以上続けることができたらラッキーです。まずは、短い時間を決めて、軽い気持ちで始めることが大切なのです。やり始めてみると、意外と決めた時間以上に続いていたりするものです。

「気が乗らないな」とか「やる気が起きないな」とか思ったときは、「明日からやろう」と考えずに、『とりあえず1分間だけ、5分間だけ、10分間だけスタート作戦』です。やってみてください。

では充実した2学期となるよう、良いスタートを切りましょう。

引き続き熱中症に注意!!

今年の夏休みは記録的な暑さでしたね。7月30日には、兵庫県丹波市で41.2℃と日本歴代最高気温を更新したかと思えば、8月5日には群馬県伊勢崎市で41.8℃を記録するなど全国的なニュースになっていました。9月に入ってもまだまだ暑さが続く予想されています。

熱中症は単に気温が高いからだけでなく、体が暑さにどれだけ慣れていないかが大きく影響します。これを「暑熱順化(しよねつじゅんか)」といいます。夏休み中にエアコンの効いた部屋で過ごすことが多かった人は体が暑さに慣れていないので、特に注意が必要です。

適切な水分・塩分補給、十分な睡眠と体調管理、風通しの良い衣服の工夫など熱中症対策を心掛けましょう。また、設置して3年目となる校内の自動販売機も必要に応じて活用してください。家庭から持参した水筒が空になった時、自分で考えて主体的に体調管理ができるように設置したものです。校外の自動販売機より割安な価格で、熱中症対策に必要なミネラルを含む飲料をラインナップしています。



がんばりました、部活動 !!

先月号で市総体の結果をお知らせした後、7月に東播地区総体が、夏休み期間には県総体・近畿総体、そして全国大会が行われました。今年度も氷丘中の多くの部がこれらの大会に勝ち進み、好成績を収めました。紙面の都合上、上位のものを以下に紹介します。詳細はホームページの部活動のページに掲載します。

<東播総体>

- ・男子卓球部 団体戦 優勝 個人戦 ベスト8 2名
- ・女子バドミントン部 団体戦 準優勝
ダブルス 準優勝
シングルス 第3位、ベスト8
- ・男子バレーボール部 第3位
- ・柔道部 男子団体戦 ベスト8
個人戦 第3位 2名
女子団体戦 第3位
個人戦 準優勝、第3位 4名

<県総体>

- ・男子卓球部 団体戦 優勝
- ・女子バドミントン部 団体戦 第3位
ダブルス ベスト8
- ・柔道部 女子団体戦 ベスト8
個人戦 第3位、ベスト8 2名
男子個人戦 ベスト8
- ・陸上競技部 男子円盤投 第2位
男子100m 第3位

<近畿総体>

- ・男子卓球部 団体戦 第3位 ※全国大会出場
- ・陸上競技部 男子100m 第3位

<JOC ジュニアオリンピック U16 陸上競技大会 出場選手選考会> ・陸上競技部 女子三段跳 第2位

文化部でも、吹奏楽部が東播吹奏楽コンクールで1年生の部・2,3年生の部ともに金賞、県吹奏楽コンクールでも金賞。関西大会に出場が決まりました。

演劇部は市合同演劇発表会「WITH」に出演し、感動をよぶ演劇を披露してくれました。

国際交流部は氷丘まつりに出演し、祭りを大いに盛り上げてくれました。

美術部、書道部は文化発表会に向けて、作品制作に励んでいます。園芸部は、校内の草花の水やりをがんばってくれました。



9月の主な行事予定

日	曜	行 事
1	月	始業式 完全下校時刻 18:00
2	火	9月テスト ※給食開始 教育実習(～9/24)
3	水	9月テスト
6	土	東播新人大会(陸上競技)
7	日	東播新人大会(陸上競技)
10	水	生徒会執行委員会 合同補導 16:00
15	月	敬老の日
16	火	1年脊柱側弯・運動器検診 5校時
17	水	新人大会壮行会 6校時
19	金	市新人大会 ※給食なし
20	土	市新人大会
21	日	市新人大会(予備日)
23	火	秋分の日
25	木	3年赤ちゃん先生 4校時
29	月	教育相談 6校時
30	火	保健体育科研究授業 5校時

10月の主な行事予定

2(木)	中間テスト(給食なし)
3(金)	中間テスト(給食なし)
4(土)	市新人大会(陸上)
10(金)	3年実力テスト
15(水)	合唱コンクール(全学年) 文化発表会 展示の部
17(金)	50周年記念式典 文化発表会 舞台の部 (弁当必要)
21(火)	1年わくわくオーケストラ教室
27(月)	体育大会予行
28(火)	加印連合音楽会
30(木)	体育大会(弁当必要) (雨天予備日 10/31)

※ 夏休みのできごとや総体関係の記事を、ホームページ「氷丘中トピックス」に掲載しています。写真もあります。ぜひ御覧ください。