



◆◆◆ 凡事徹底<時を守り・場を清め・礼を正す>

古川学園中学校だより

10月号 R7.10.1 文責:黒澤

英姿颯爽

树叶树叶 | 10月も限界突破

前期期末考査が9月26日に終了し、3日に前期課程の終業式を行い、17日には通知表を配付します。普段から授業に真剣に臨み、一生懸命学習に取り組んだ結果は成績に表れているはずです。ご家庭でも通知表を基にお子さんと一緒に前期を振り返り、今後の生活や学習への向き合い方を話し合ってみてはいかがでしょうか。後期課程でも目標を定め、限界突破を目指すいろんなことにチャレンジしてほしいと思います。



スポーツの秋

強歩大会（高校進学コースとの合同行事）限界突破その1



10月4日(土曜日)に、強歩大会を行います。「受験を乗り越えられる精神力と体力を養う」そして、「仲間と協力して困難を乗り越えた時の達成感を味わわせる」などをねらいとして始めた強歩大会も今年で28回目(中学校は15回目)を迎えます。その伝統行事に今年はS&Cコースも参加します。池月駅を出発し学校までの21キロ完歩を目指してひたすら歩きます。中学生3年生からは高校生と同じ「鳴子コース(34キロ)」に挑む生徒も10人います。当日はスタッフとしてたくさんの保護者の皆様にご協力いただきます。

【昨年の様子】 熊の出没も心配されますので沿道での見守りご声援よろしくお願ひいたします。

体育祭（高校との合同行事） 限界突破その2

体育祭を今年度は暑さ対策のため10月21日(火)に開催します。生徒は元気いっぱい練習に励み、「吉学



ソーラン」も仕上げに入りました。チーム分け、リレーや綱引きの出場競技も決まり意欲満々です。先日、チーム名も「青竜(青)」と「朱雀(赤)」に決まりました。平日の開催ですがご声援お願ひします。



【昨年度の選手宣誓】

【昨年度の古学ソーラン】

※予定が変わったときはメール等でお知らせいたします。

- 3日(金) 前期終業式
 - 4日(土) 強歩大会
 - 6日(月) 振替休業日(4月11日分)
 - 7日(火) 後期始業式
 - 18日(日) 第1回中学校入試要項説明会(過去問チャレンジあり)
 - 21日(月) 体育祭予行 ※スクールバス13:30予定
 - 22日(火) 体育祭 ※スクールバス16:00予定



 | 学年PTA行事（親子で一緒に健康教室）

9月17日(水)に1学年PTA行事として健康教室を開催し、尚絅学院大学准教授の内田知宏先生から「健康と睡眠」についてのお話をいただきました。講話の中で世界的に見ても日本の睡眠時間は年々減少している(※1)ことが指摘されました。減少している原因としては「You Tubeなどの動画を見ている」「習い事などで帰りが遅い」「電話やLINEの時間」「ゲームをしている」などが挙げられています。改善しなければならない大きな問題だと思います。さらに、睡眠不足は身体や心に変化を起こす(資料1.2)こと、記憶の整理機能としての睡眠の重要性(学習したことは睡眠中に整理され記憶される)を学ぶことができ有意義な健康教室になりました。ご参加いただいた保護者の皆様も大変勉強になったようです。



※1: 欧米諸国に比べると日本の平均睡眠時間は7時間33分と短い、イギリスは8時間31分、アメリカとフィンランドは8時間16分、オランダは8時間12分など8時間以上の国が多い。(OECD加盟国調査)

【資料1:身体の変化】



【資料2:心の変化】



9月の学校生活

<学園祭:ボウリング(1,2年生企画)、ミニチュアガーデン(1,2年生作品)、ダーツ(3年生企画)>



<幼稚園(白梅幼稚園)訪問:3年A組>



〈新人大会：バレー優勝〉

