

# 立花中だより



尼崎市立立花中学校  
校長 福田 美貴子

尼崎市上ノ島町3-1-1 06-6427-3838

<http://www.ama-net.ed.jp/school/j14/index.html>

## 教育目標

強く...粘り強く物事に取り組む豊かな心と、健康で  
たくましい身体をつくる。  
正しく...良く学び、正しい判断力をつける。  
優しく...他を思いやることのできる優しい心を育てる。

青少年健全育成・非行化防止標語

入選 1年 曾根 春那  
「メールより 言葉で伝える あたたかさ」  
入選 2年 明見 優成  
「おれたちは 家族期待の 青少年」

## 表彰

### 【吹奏楽部】

吹奏楽コンクール東阪神地区大会(中学Aの部) 銀賞 並びに 支部奨励賞

### 【男子テニス部】

第57回兵庫県中学校総合体育大会 テニス競技大会

団体 第3位

個人 シングルス 準優勝 3年 水口 凌

ダブルス 準優勝 3年 水口 凌 1年 逸崎 颯雅

第62回近畿中学校総合体育大会

個人 シングルス 第3位 3年 水口 凌

第40回近畿地区決定戦 団体 第3位

第40回全国中学生テニス選手権大会出場

団体 個人 ダブルス 3年 水口 凌 1年 逸崎 颯雅

### 【水泳部】

阪神中学校総合体育大会

女子200m平泳ぎ 第3位 中川ゆうか 女子100mバタフライ 第1位 本城わかば

女子200mバタフライ 第1位 本城わかば

尼崎市民選手権大会

男子50m自由型 第2位 竹本 智哉 男子200mバタフライ 第3位 石田 一洙

女子50m平泳ぎ 第2位 中川ゆうか 女子50mバタフライ 第3位 宮 麗奈

女子100mバタフライ 第1位(大会新)本城わかば

女子200mバタフライ 第1位(大会新)本城わかば

女子200m個人メドレー 第3位 古田 裕夏 女子100m背泳ぎ 第3位 古田 裕夏

男子400mメドレーリレー 第2位 米田・富士・石田・岡本

男子400mリレー 第2位 米田・岡本・石田・富士

女子400mリレー 第3位 小倉・中岸・毛利・徳留

女子200mメドレーリレー 第2位(大会新)古田・中川・本城・宮

10月の主な行事予定 毎月第2・第4火曜日は上ノ島福寿会清掃活動

10月1日(火)放課後学習 10月2日(水)午前中授業 午後市内研究授業

10月3日(木)~4日(金)中間テスト 10月7日(月)朝礼 放課後学習

10月8日(火)3年放課後学習 放課後支援学習 10月14日(月)体育の日

10月15日(火)放課後支援学習 10月15日(火)~18日(金)オープンスクール

10月17日(木)芸術鑑賞 10月18日(金)文化発表会 10月19日(土)市中学校総合体育大会

10月22日(火)3年放課後支援学習 10月23日(水)人権映画観賞

10月25日(金)3年進路説明会 3年放課後学習 10月28日(月)朝礼 放課後学習

10月29日(火)3年放課後学習 放課後支援学習 10月30日(水)3年実力テスト

## 読書の秋・スポーツの秋・芸術文化の秋 そして 勉学の秋

日中はまだ夏の暑さが残っていますが、朝夕はずいぶん涼しくなりました。暑さ寒さも彼岸までと言いますが、虫の音などを耳にしますと秋は確実にそこまで来ていると感じます。

燈火親しむの候、秋の夜長は何と言っても読書がお勧めです。これ

まであまり図書室に足を踏み入れたことが無い人も、是非図書室をのぞいてください。良い本がたくさん入っています。

最近の嬉しい話題として、2020年の東京オリンピック招致が決まりましたが、スポーツに爽やかな汗を流せるのも秋の魅力のひとつです。また、10月17日には芸術観賞会、10月18日には文化発表会があります。芸術・文化の秋を共に楽しみたいものです。

次に、勉学の秋ですが、効果的に勉強するために大切なことは、早寝・早起き・朝ご飯など基本的な生活習慣をしっかり身につけることです。「良い睡眠が脳も育てる」という話を先日の朝礼でしました。昔から「寝る子は育つ」と言われていますが、これは身体だけではなく、「寝る子は脳も育つ」という意味が含まれています。脳も身体の一部であり、心と体は密接に関係しています。

さて、2学期は1学期以上に勉強をがんばろうと決意した人が多いと思いますが、勉強をがんばるには、良い睡眠をとり生活リズムを整えることが大切です。十分な睡眠をとらないのは休まず運動するのと同じです。脳にもリフレッシュが必要です。良い睡眠で脳を元気にしましょう。下の項目で生活リズムをチェックしてみてください。生活習慣を見直し、生徒のみなさんひとりひとりがそれぞれの目標に向かって一歩前進する秋にして欲しいと思います。

- 1 毎朝、ほぼ決まった時間に起きる。
- 2 朝、起きたら太陽の光をしっかりと浴びる。
- 3 朝食を規則正しく毎日食べる。
- 4 学校から帰ったあと、うたた寝(仮眠)をしない。
- 5 寝る前にカフェインの入ったお茶やコーヒーなどは飲まない。
- 6 寝る前に夜食(お菓子やご飯)をとらない。
- 7 めるめのお風呂にゆっくりつかる。
- 8 夜の10時までに布団やベッドに入る。
- 9 寝る前は、脳と身体がリラックスできるように心がける。  
(ゲームやパソコン、メールなど脳がこうぶんするようなことはさける。)
- 10 休みの日も寝る時間が、いつもと2時間以上ずれないようにする。



## 第2回チャイム着席徹底週間(9月9日~13日)

「時を守り・場を清め・礼を正す」生活の3原則ですが、今週は第2回チャイム着席週間に取り組みました。誰にも等しく与えられている時間、生徒のみなさんは1日24時間という時間を日頃から大切にしていることと思います。学校生活においても常に5分前行動を心がけていますね。今回のチャイム着席週間の結果は、各クラスの取組によって1学期を上回る良い結果になっていることと思います。優秀クラスは次回の朝礼で表彰します。