



常陽中だより

令和3年 2月 15日

尼崎市立常陽中学校

校長 徳山 壮一

18

百人一首大会!



2月4日・5日

1・2年生の皆さんが日頃の練習の成果を発揮し、熱戦を繰り広げました。

【学級対抗戦】

	1年生	2年生
優勝	1組	2組
準優勝	3組	1組

【1年生個人戦】 ベスト15

1	石井涼太郎(1)	9	谷脇 華妃(3)
2	田村 理子(2)	10	山本 爽真(1)
3	柳原 知優(3)	11	増田 瑞生(3)
4	堤 歩(1)	12	樋口 琴音(2)
5	松元 優衣(2)	13	奈良 彩翔(1)
6	勢志ひなた(3)	14	酒井 里彩(2)
7	越江 美友(1)	15	田村 奏汰(3)
8	葛西 渚月(2)		

【2年生個人戦】 優秀賞 (対戦班での1位)

1班	高井 千穂(1)	9班	近藤 百華(2)
2班	今井 葉月(3)	10班	牧野 光希(2)
3班	小谷 愛香(1)	11班	加藤 颯竜(1)
4班	古賀美知瑠(1)	12班	内藤 駿汰(3)
5班	中島 伽菜(2)	13班	永井 和奏(3)
6班	奥長 梓峰(3)	14班	宮崎 亮平(3)
7班	富久 葵衣(1)	15班	片山 結貴(3)
8班	笹部 倅生(1)	16班	貞光 萌(3)



2年生の皆さん・・・大会の随所に常陽中学校の主役としての自覚が感じられました。3年生の先輩が築いてきた伝統を引き継ぎ、さらに素晴らしい学校に創り上げていこう。

3年生 絶対合格!



1・2年生から、3年生への心あたたまる応援メッセージ! 私立入試が終わり、明日は推薦・特色・多部制入試。まさに入試本番。3年生の合格を常陽中学校全員で祈っています。

1年生の皆さん・・・大会に一生懸命に取り組んでいる姿はもちろん、司会など大会運営を自分たちで行っている姿が素晴らしく、頼もしさを感じました。中学生として立派に成長しました。

尼崎市児童・生徒文化発表会 書道展 入選

野田 瑞葵(1) 榊村 梨唯(1)
宮野 葵(1) 阿部 桜(2)

尼崎市児童・生徒文化発表会 美術展 入選

安達 清純(1) 野田 瑞葵(1)
丸山 菜緒(1) 村上 天清(1)
山下 大翔(1) 山本 文遠(1)
後藤 凌和(2) 高浦 聡実(2)
竹中 純音(2) 松田 紗奈(2)
村上 心清(2) 江口つぐみ(3) 大石 涼雅(3)
大橋 祐菜(3) 河田 咲桜(3) 近藤 颯音(3)
須藤 瑠渚(3) 高井 聡人(3) 中塔 郁乃(3)
昌谷 春奈(3) 松宮 彩菜(3)
松本 柊哉(3) 峰行 一氣(3)

早寝 早起き 朝ご飯

現在、常陽中学校の88%の生徒が朝食をとっています。学習などは、『大脳』を中心にしていますが、規則正しい生活をしないと、『大脳』はしっかりと活動することができません。特に、食事と睡眠が大切です。そこで、自分の生活を早速チェックしてみよう!大丈夫ですか?

- Check1 朝食・昼食・夕食をきちんとした時間にとる。
- Check2 インスタント食品・清涼飲料水はとらない。
- Check3 好き嫌いをせず、栄養のバランスよくとる。
- Check4 1日7~8時間は、睡眠をとる。

『大脳』は、1日24時間ずっと活動していますから、1日1回でも食事を抜くと『大脳』は活発に活動できなくなります。特に、朝食をとらないと午前中は、エネルギーのない状態で『大脳』が活動することになります。こんな状態では、



しっかり学習することは不可能です。また、体全体で使うエネルギーの20%を『大脳』が消費します。しっかりと学習するためには1日3回食事をとることが大切です。特に、朝ご飯。だから「早寝・早起き」が大切!