



# 園田中だより

さとく・  
うつくしく・  
たくましく

No. 3

尼崎市立園田中学校  
TEL 06-6491-0775  
平成 28 年 5 月 10 日  
(文責 藤山 亨)

## 私たちの YELL

### ～届けよう九州へ～

生徒会長の感謝の言葉 5月9日生徒朝礼

4/22 から 4/27 におこなった募金活動についてですが、合計で**167,684円**の募金が集まりました。

皆さんから預かった募金は日本赤十字社を通じて九州へ寄付しました。私たちが想像していた金額をはるかに上回っていたので、とても驚きました。募金してくれた人の中には、毎日欠かさず募金してくれた人もいましたし、普通じゃ考えられないぐらいの金額を入れてくれた人もいました。その中でも、一番うれしかったのが、募金袋に「頑張れ!九州」や「応援してます。頑張ってください!」などの九州の人たちへのメッセージが書かれていたことでした。これを見た瞬間、「ありがとう」の気持ちで心があふれました。

私たちの気持ち、YELL は、きっと九州に届いたでしょう。募金活動にご協力ありがとうございました。  
生徒会長 岸本大生



## 社会的時差ボケ??

①時差ボケとは

飛行機等で海外に行ったときに起こる、時差による身体や心の不調のこと。例えば、オリンピックが開催されるリオデジャネイロとの時差は12時間で、私たちは生中継を観るのが大変ですが、選手にとってはその調整がもっと大変です。

②社会的時差ボケとは

ヒトは昼行性の動物で、夜行性ではないので、昼間に活動をして、夜間は寝ます。つまり、夜にはしっかり眠ることができ、昼間にはしっかり眠ることができないのです。眠るべき夜に「夜ふかし」をすればするほど、睡眠時間帯があとにずれて、日本にいながら、外国へ行ったときのような状態になることを、社会的時差ボケというようです。

③中学生の睡眠事情

1965年 8時間 37分平均  
2012年 7時間 10分 というように現代の中学生の睡眠時間は短くなっていきます。その上寝る時刻が遅く、1~2時間の社会的時差ボケがおきている状態です。

④その対策として(中学生バージョン)

「気合いと根性」で頑張ってしまう人がいますが、命に関わる「寝る・食べる・出す(排泄)」については、「気合いと根性」ではどうにもなりません。睡眠時間を削っているものが、「ゲーム・メール等」であるなら、その半分を、睡眠と勉強に回せば、社会的時差ボケは解消し学力も上がって、一挙両得!! よい子は早く寝ましょう。

## 頑張れ!園中!!

市民スポーツ祭特集 前半

男子バスケットボール部 市民スポーツ祭  
第3位 シード戦にも勝利(3・4位決定戦)

女子バスケットボール部 市民スポーツ祭  
第3位 シード戦にも勝利(3・4位決定戦)

KOUBUN cup2016 準優勝

優秀選手賞 樋口花摘

卓球部 市民スポーツ祭

女子団体戦 準優勝

女子個人戦 第3位 尾原さくら

男子ソフトテニス部 市民スポーツ祭

男子団体戦 第3位

男子個人戦 第3位 安井貴則・柴本凜人

柔道部 市民スポーツ祭

男子団体戦 第3位

個人戦 55kg級 優勝 米永旭呂

60kg級 3位 南 弘輝

寿園賞(優秀選手賞) 米永旭呂

中村杯 大阪中学生柔道大会

個人戦 55kg級 3位 米永旭呂

陸上競技部 市民スポーツ祭

中学男子 400m 2位 小川岳也 54'99"

中学男子 800m 3位 宮崎響太 2'09"24

野球部 第3回自治労カップ

全日本少年軟式野球大会兵庫県予選会

最優秀入場行進賞

「開会式において他チームの模範となる素晴らしい行進をされました」36チーム中2校に表彰されました。(本校と報徳学園)

ソフトボール部 尼崎市中学校冬期リーグ戦

優秀選手賞 岩本茉耶 細川珠季

## ラジオ体操が変わった??

体育の授業のラジオ体操が4月から変わったと生徒の間でのうわさ? 市内の体育の先生が、ラジオ体操創始者の直系の指導者から指導を受け、より正しい体操を習得したため。おかげで、先生も生徒も筋肉痛・・・

## 大型デジタルフォトフレーム登場

デジタルフォトフレームといえば、普通は机の上等に置くような小さなものですが、岸本先生の技術力と三河先生の発想力(柔道コンビ)により、玄関大階段前の「太陽光発電モニター」を期間限定で大型デジタルフォトフレームに変更しました。現在は「入学式」と「学級旗作成風景」が映し出されています。是非ご覧ください。



## 参観日があります

お子様がよく言う「中学校の参観日は誰も来てへん」は、微妙なお年頃の中学生がつくウソです。毎年、大勢の保護者の方々が来られていますので、安心してお越し下さい。

5月25日(水) 授業参観 13時25分  
PTA 総会 14時25分  
学年懇談会 15時35分  
詳細は配布案内でご確認ください。

楽しい子育て全国キャンペーン  
親子で話そう 家族のきずな  
わが家のルール 命の大切さ 三行詩

あなたの声

#半音上がってわかる隠し事

♭半音下がってわかる悩み事

母の耳は絶対音感

中学生の母