



尼崎市立立花中学校 学校だより

令和7年度10月

強く生き、正しく考え、優しく関わる立中生

心身ともに健康に

校長 前田 裕司

「暑さ寒さも彼岸まで」とは言うものの、朝夕は少し涼しくなりましたが昼間はまだまだ暑さが続いています。寒暖差と季節の変わり目で体調不良の人も増えています。また、体調が悪いわけではないのですが、何となく体がだるいというちょっとした不調が出てくるのもこの時期です。最近では、気象病とか秋バテとか言われることもあります。成長期には、心身のバランスがとりにくく、自律神経の乱れが体調不良の原因の場合も多いようです。自律神経は、脳の深い部分から出て、首や背骨に沿って体中の臓器とつながっている神経です。人の体は自分の意志で動かせる部分が少なく、内臓を動かしたり、呼吸や脈拍、体温の調整など自動的にコントロールされている部分がほとんどなのです。自律神経には活動するときには活発になる「交感神経」と、リラックスするときには働く「副交感神経」があり、自分の意志とは関係なく、環境に応じて体を自動的に微調整するシステムになっています。

これが、夏場の偏った食生活、スマホの利用による夜更かし、ストレスなどが原因で乱れ、体が不調に陥るのです。

自律神経を整えるには、朝日をしっかりと浴びて、適度な運動やストレッチを行い、バランスのとれた食事を摂ることが大切です。また、お風呂でゆっくり湯船につかることや寝る前に温かい飲み物を飲むことで体を冷やさないこともポイントです。



今年はこちら数年の暖冬とは異なり、厳しい冬になる予報が出ています。気候の良い秋は短いようですが、「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」、、、様々な過ごし方がある秋を皆さんはどのように過ごしますか。ICTが進む時代ですが、スマホを使う時間を減らし、ぜひ「読書の秋」で1冊本を読んでみませんか。読書には、「ストレスが解消される」「創造力が磨かれる」「脳が活性化される」「視野が広がる」「知識が増える」などの効果があります。ちなみに私は今、『多動脳』という本を読んでいる最中です。



学校では、今月は合唱コンクール、文化発表会があります。展示作品は、普段の授業の成果が発揮されます。合唱では、クラスの仲間との協力が不可欠です。全校生徒それぞれに行事に対する考え方や思いも違いますが、それぞれが自分の役割を認識し、自分の持てる力を発揮することで集団としての成長を見せてくれるのを楽

しみにしています。

それでは、心身ともに健康で実りのある秋を楽しんで過ごしてください。

〈10月中行事予定〉

日	曜	行 事
1	水	市内全体教科研究会 (理科・特別支援)
2	木	
3	金	生徒総会・専門委員会
4	土	
5	日	
6	月	市立総体練習開始
7	火	↓
8	水	↓
9	木	↓
10	金	↓ 17日まで
11	土	
12	日	
13	月	スポーツの日
14	火	臨時時間割(～24日)
15	水	
16	木	

日	曜	行 事
17	金	
18	土	市立中学校総合体育大会
19	日	
20	月	合唱コンクールリハーサル
21	火	学年美術 0(2～4校時)
22	水	学年合唱コンクール
23	木	文化発表会準備(午後)
24	金	文化発表会、学活、片付け ※給食なし お弁当あり
25	土	
26	日	
27	月	朝礼 教育相談アンケート
28	火	尼崎中高合同音楽会
29	水	
30	木	市内学力調査(3年) わくわくオーケストラ(午後・1年)
31	金	

※給食ありません！昼食のご用意をお願いします。

10月24日(金) 文化発表会

10月30日(木) わくわくオーケストラ (1年生のみお弁当)



<阪神中学校新人大会>

水泳 男子 100m バタフライ 第1位 H さん

<尼崎市中学校陸上総合大会>

陸上 共通男子 200m 第3位 K さん
400m 第3位 I さん
1年男子 1500m 第1位 I さん
共通男子 走り幅跳び 第3位 N さん
2年女子 100m 第1位 H さん
共通女子 800m 第2位 K さん
1500m 第2位 K さん
1年女子 800m 第3位 N さん
共通女子 4×100m リレー 第3位 K さん H さん
I さん H さん

<尼崎市中学校新人大会>

陸上 共通男子 200m 第3位 K さん
1年男子 1500m 第1位 I さん
2年女子 100m 第1位 H さん
共通女子 200m 第1位 H さん
1年女子 800m 第2位 N さん
共通女子 4×100mリレー 第1位 K さん I さん
M さん H さん
共通女子 円盤投げ 第3位 H さん



バドミントン 男子シングルス 優勝 N さん
準優勝 Y さん