

## 吹越の丘Ⅱ

時を守り 場を清め 礼を正す

### 平成28年度生徒会スローガン決定!

5月6日(金)の生徒集会で平成28年度田原中学校生徒会のスローガンが発表されました。4月18日(月)の学級討議や生徒会の話し合いで決めたスローガンは『キラキラ輝け 田原っ子』～積極性を持ち 元気で明るい生徒会へ～です。

生徒会長の花梨さんが、設定の理由を次のように述べました。『田原中生一人一人が積極性を持った元気で明るい生徒になり、生徒全員がキラキラと輝くような田原中学校にしたいという思いが込められています。田原中学校は全校生徒が30人に満たないという、非常に少ない人数です。その中で体育大会や文化祭などの大きな学校行事を成功させていかなければなりません。つまり、生徒数の多い学校に比べ、一人一人が担う役割が大きくなります。

そこで、このスローガンのように自ら行動する積極性を身に付け「チーム田原中」として皆でたくさんのおもしろいことを楽しみながら明るく元気に活動したいと考えました。少ない人数だからこそ一人一人が「主役」としてキラキラ輝き、たくさんの輝きが集まれば中学校全体として非常に大きな輝きを放つことができます。全校生徒でそのような学校にしていきたいという願いを込め、このスローガンを設定しました。

このスローガンのもと、地区ナンバーワン、宮崎県ナンバーワン、日本一の生徒会にしましょう!!!

素晴らしいスローガンです。特に、『少ない人数だからこそ一人一人が「主役」としてキラキラ輝き…』というところがいいですね。

私も、「頑張ろう!」という気持ちになりました。

### 新聞を読もう!



説明をする那奈子さん、陽慧さん

今年度は、販売店の御厚意で各学級に宮日新聞が届くことになりました。(町内中学校)

そこで、せっかくの新聞をみんなが読むようにするため、毎日順番に朝の読書の時間を活用して、1人が新聞を読んで、朝の会で、感想を発表する取組を9日(月)から始めることにしました。学校では「朝日新聞」「宮日新聞」「朝日中高生新聞」が読めるようにしています。新聞を読んで、地域のこと、宮崎のこと、日本や世界のことに関心を持つ人になって欲しいと思っています。

### がんばる部活動!

GW(大型連休)中も部活動は頑張っていました。中学校総合体育大会地区大会まで約1ヶ月ですが、熊本地震の影響で練習に制限があったり、練習試合ができなかったりと大変です。そんな中で、田原中は3年生を中心に頑張っています。私も応援したくなります。『頑張れ!田原!』

後援会の保護者の皆様、車での送迎、応援など本当にありがとうございます。

《試合結果》

○野球部 5月4日(水) イナダスポーツ旗争奪大会 延岡市妙田球場

田原中 0-4 土々呂中



新チームとなって初の単独校出場となった試合でした。わずか9名の部員で延岡の強豪チームを相手によく頑張りました。これから、守備力と打撃力の向上を目指して練習をしていけば、夏の中学校総合体育大会で優勝できると感じました。

○女子バレー部 5月7日(土) 県北大会 延岡市北方勤労者体育センター



予選リーグ 田原中0-2北方学園 田原中0-2東海中

優勝候補の北方学園、強豪の東海中を相手に善戦しました。夏の大会までの課題もわかったようです。今後がとても楽しみな女子バレー部です。

# 元気な脳のつくりかた

No.1

風薫る五月になりました。新年度が始まり1ヶ月が過ぎましたが、どうでしょう？ 勉強や運動、読書など何をするにも良い季節です。色々な事に取り組んで欲しいと思っています。

ところで、私は連休中に『元気な脳のつくりかた』-森 昭雄-著を読みました。小学生や中学生、そして保護者の皆さんに是非、読んでもらいたい本だと思いました。

本の内容について、紹介をします。

## 脳を疲れさせる生活

### ① 朝ごはんを食べない

朝ごはんを抜くと、脳のエネルギーの元であるブドウ糖が不足し、眠くなったり「ボーッ」とします。朝ごはんは、とても大切です。

### ② 寝るのが遅い

寝ているときは、脳や体の中で成長ホルモンが働いて、骨や筋肉の成長を助けています。睡眠不足は脳だけでなく体の成長にもよくありません。

### ③ いつもイライラしている

睡眠不足や、毎日何時間もテレビやビデオを見たり、ゲームをやっていると脳の働きが鈍くなります。また、ちょっとしたことで「カーッ」となりキレやすくなります。

### ④ 余裕がない

時間に余裕がない生活（夜更かし、朝寝坊、ゲームやメールに没頭…）をしていると決まった時間に食事、学習などができない、家族と会話する時間もないなど、無駄な時間を過ごして一日が終わります。

### ⑤ すぐにコンピュータゲームや携帯（スマホ）のメールをする

ちょっとした時間の合間や寝る時間を減らしてまでゲームや携帯（スマホ）をいじっていませんか？ 毎日1時間以上やっているとやめられなくなるそうです。（依存症）睡眠不足や朝ごはんを食べないなどにつながります。

### ⑥ ダラダラとインターネットをする

子どもが1回に30分以上インターネットを使用していると、脳の一部の働きが悪くなり、自分で気づかない間に脳を疲れさせてしまいます。目に対しても強い刺激です。

### ⑦ ファーストフードやスナック菓子ばかり食べる

栄養のバランスが悪く、脂肪や糖分のとりすぎで肥満になります。また、やる気が出なかったり、集中力が落ちたりします。また、頭痛や体が疲れた状態になり、キレやすくなるなど、体と脳の健康によくありません。



## 5月行事予定

- 2日(月) 祖母山山開き前夜祭
- 3日(火) 憲法記念日 祖母山山開き
- 4日(水) みどりの日
- 5日(木) こどもの日
- 6日(金) 読書集会
- 9日(月) 3年実力テスト～10日
- 10日(火) 安全教室 復宅集会
- 20日(金) 生徒総会
- 27日(金) 学年対抗ミニバレーボール大会
- 29日(日) PTA 春の奉仕作業  
PTA 歓迎会



お手数をおかけしますが体育館横の置き場にお持ちください。

1. アルミ缶だけをお願いします。アルミボトル缶のキャップ、タブもそのまま可です)
2. スチール缶、ピンは回収していません。
3. できれば、軽く水洗いをして出していただくと衛生上助かります。

※熊本地震被災者支援に、空き缶回収の益金を送ろうと、生徒会が活動を始めます。 御協力を御願います。