

吹越の丘Ⅱ

時を守り 場を清め 礼を正す

1学期が終了します！

明日、7月20日(水)は1学期の終業の日です。4月5日に始まった1学期でしたが、早いもので明後日からは『夏休み』が始まります。

田原中では26名の生徒が元気に1学期を過ごすことが出来ました。これも、保護者の皆様、地域の方々の御理解、御協力のお陰だと思っています。『ありがとうございました。』

夏休みも家庭や地域での声かけ、見守りをよろしくをお願いします。

明日の終業式では、1学期の振り返りと、夏休みの生活、2学期の目標について話をします。2学期は「たくましい田原中生」として運動会・体育会で小学生のお手本になるように、切れのある行動、大きな声を出して欲しいと話すことにしています。そのためには、「早寝・早起き・朝ごはん」そしてメディアに支配されないことです。充実した夏休みになるといいですね。

参観日ありがとうございました！

7月5日(火)の参観日を行いました。授業参観、親子学級懇談会、親子地区懇談会に参加いただきありがとうございました。

参観授業では1年生は英語で自己紹介を行いました。緊張していましたが元気よくスピーチができました。2年生は体育館でバドミントンを行いました。暑さにも負けず、元気な声が出ていました。3年生は社会科の授業でした。親子で都道府県クイズを行いました。どうでしたか？その後、都道府県についてのまとめの学習をしました。

親子学級懇談会では、1学期の反省、夏休みの生活、学級レクレーション等について話し合いました。また、親子地区懇談会では、各地区の行事の確認、危険箇所マップの作成、連絡網の確認等を行いました。

盛りだくさんの参観日でしたが、御協力ありがとうございました。



1年生「英語」



2年生「体育」



3年生「社会」

星に願いを…



7月7日(木)の七夕に、全校で短冊を書き、竹笹につるしました。3年生は「受験に合格しますように」と高校進学に関する願いが多かったです。(星に願いが届くように勉強しましょう)

1、2年生は、「秋の中体連でヒットが打ちたい」「もっとたくさんのお本が読みたい」「良いことがありますように」[Sexy Zone に会えますように]「家族みんな健康でいられますように」「頭が良くなりますように」といろいろな願いが書いてありました。その中に「〇〇さんの足が早く良くなりますように」と書かれていました。優しく、思いやりのある田原中生だと改めて思いました。

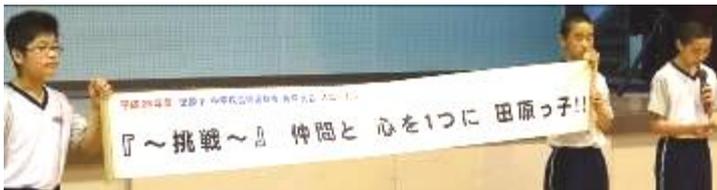
「花いっぱい運動」

7月13日(水)の午前中に毎年お世話になっている高千穂高校宮尾野農場で秋の花の種蒔きを体験しました。高校生から、やり方を教えてもらい、班ごとにビオラ、パンジーなどの種を蒔きました。みんな協力しながら一生懸命に取り組んでいました。



田原小・中学校合同結団式

平成28年度の田原小中学校合同運動会・体育大会の合同結団式が13日(水)に小学校の体育館で行われました。3年生の田上神太さんが実行委員長、白団の団長が林飛龍さん、副団長が岩本杏奈さん。赤団の団長が後藤優弥さん、副団長が新名花梨さんと決まりました。



今年の運動会・体育大会から得点及び応援賞は小中が一緒にすることになりました。(運動会・体育大会は9月11日(日))

今年度のスローガンです

頑張ろう！1キロウオーク、メディアコントロール

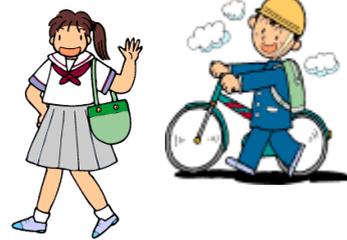
6月から実施した1キロウオークと7月のメディアコントロール週間の結果が15日(金)に発表されました。結果は以下のとおりです。

【1キロウオーク】

- ・達成率
1年生…48% 2年生…30.8% 3年生…87.6%
- ・個人賞(31日間)
1位…後藤優弥さん(3年)ー31日(パーフェクト)
2位…林飛龍さん(3年)ー30日
3位…岩本杏奈さん(3年)佐藤沙妃さん(3年)ー28日
※3年生の頑張りが素晴らしい!

【メディアコントロール】

- ・平均メディア接触時間(月～金) テレビを見たり、スマホ、携帯、ゲームなどの時間。
1年生…44分 2年生…89分 3年生…87分 全校平均…69分
- ・個人賞(31日間)



- 1位…吉村悠人さん(1年生)ー0分
- 2位…田上芽依さん(1年生)ー28分
- 3位…甲斐嵐土さん(2年生)ー38分

※勉強時間よりメディア接触時間の方が長い人もいます。心配です!

空カンを回収しています!

8月行事予定

- 2日(火)登校日 卒業生の声を聞く会 公民館清掃
- 3日(水)姉妹都市交流事業～5日(沖縄)
- 17日(水)夏休み学習会 職場体験学習事前指導
- 18日(木)職場体験学習～19日(金)
- 26日(金)第2学期始業の日
- 28日(日)親子奉仕作業
- 29日(月)課題テスト～30日
- 31日(水)小中合同体育大会の練習

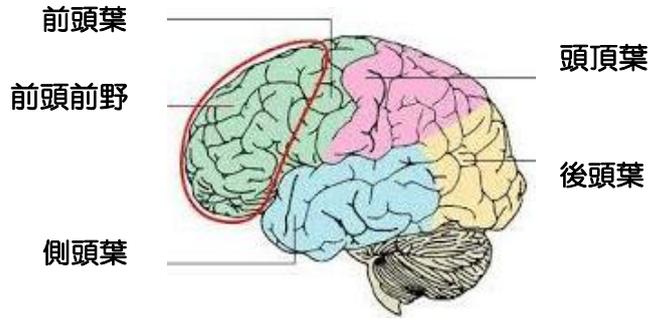
1. **アルミ缶だけ**をお願いします。アルミボトル缶のキャップ、タブもそのままで可です)
2. **スチール缶、ピンは回収していません。**
3. できれば、軽く水洗いをして出していただくと衛生上助かります。

妬ね

元気な脳のつくりかた

No 4

今週は、元気な脳のつくりかたについて考えていきます。ゲーム脳になると『心のブレーキ』がきかなくなるといいます。



思いっきり運動しよう

子どもの時から運動を習慣にしていると、健康な体がつくられるだけでなく、転ばないようになるなどのバランス感覚も育てられます。

また、運動によって脳の働きもよくなっていきます。前頭前野の働きや、脳の中のいろいろな働きを調節するセロトニンという物質を出す神経が活発になります。

セロトニンは、脳内のいろいろな物質を調節し、脳の働きをよくしたり、抗重力筋（こうじゅうりょくきん）と呼ばれている姿勢を保つために大切な筋肉の働きをよくしたり、キレやすい状態をおさえる働きがあります。

毎日少しずつ楽しみながら続けられる運動をしてみましょう。

脳の働きによい運動



自転車



ウォーキング



サッカー



なわとび

運動による効果

- ◎ 気分がすっきりして、脳の働きがよくなります。（ストレス解消！）
- ◎ 免疫力や、骨が強くなります。
- ◎ 体力や持久力がつきます。
- ◎ 肥満や生活習慣病を予防します。



外で元気よく遊ぶことが大切です。たくさんの友達とボール遊びや鬼ごっこ、なわとびなどで、思いっきり体を動かしましょう。



す。

2 チャットは人を傷つける道具ではない

チャットそのものが悪いとは言えませんが、毎日、何時間もチャットをしていると、前頭前野の働きが悪くなります。文章が乱暴になったり、感情のコントロールができなかったりします。相手が傷つくことを書き込んで何とも思わないで、どんどんエスカレートしてきます。前頭前野の働きが悪くなると、相手のことを思いやることができなくなります。パソコンやスマホの画面を見ながら自分の思ったことを打っているときは、相手の顔が見えません。言葉にしてはいけないことも打ち込んでしまうことがあります。

子どものときにコンピュータゲームばかりしてはいけないわけ

1 生活リズムが乱れる

コンピュータゲームは、遊ぶ人を気持ちよくして夢中にするので、なかなかやめられなくなります。時間を忘れて遊んでいると寝るのが遅くなり、睡眠不足になります。次の日、学校で午前中は頭がボーッとして勉強に集中できなくなります。

2 勉強や外遊びの時間がなくなってしまう

コンピュータゲーム機には、携帯型もあり、公園に遊びに行っても、それぞれがゲーム機を持ち寄って、一生懸命にやっている人がいます。成長期は、友達と外で元気よく全身を動かして遊ぶことが大切です。ゲームに夢中になりすぎると、勉強はもちろん体を動かして思いっきり遊ぶ時間がなくなってしまうます。



3 脳や体にストレスを与える

格闘技で相手を倒していくものなど、ゲームの種類によっては遊んでいる人が気づかないうちに脳や体に緊張を与えるものがあります。緊張状態が続くと、自律神経という神経のバランスがくずれて、心臓や消化器などの働きが悪くなり、体に不調が現れることがあります。

4 目や姿勢が悪くなる

コンピュータゲームをやりすぎると、目が疲れます。画面からの光は、目にとって強すぎます。ときには、視力低下の原因にもなります。また、ゲームに夢中になって同じ姿勢を長い時間続けていると、肩や腰の筋肉に負担がかかり、姿勢が悪くなります。

『ゲーム脳』チェック！時間があるとすぐにゲームをしていませんか？

次のチェック項目に当てはまるものがあつた人は、**要注意です！**

- 毎日 30 分以上ゲームをしないと気がすまない
- 物忘れ、忘れ物が多い
- ちょっとのことで、すぐ怒る、キれる
- ゲーム以外のことはつまらないと感じる
- 外で遊ぶよりゲームで遊ぶ時間の方が長い
- 勉強や読書に集中できない





平成 28 年度入学式

昨年度は保護者や地域の皆様の御協力で、アルミ缶がたくさん学校に集まってきました。ありがとうございました。（※益金は生徒の活動に使わせていただきました。）
本年度も続けていきますので、

◇4月の主な行事予定◇

- 6日（月）1 学期始業式
- 8日（水）第 69 回入学式
- 13日（月）身体計測
- 15日（水）県数テスト
- 16日（木）県英テスト
- 17日（金）歓迎遠足（御船町恐竜博物館等）
- 19日（日）第 1 回学校参観日 PTA 総会
- 20日（月）家庭訪問（上河内、五ヶ所）
- 21日（火）全国学力調査（3 年）
- 22日（水）家庭訪問（上・下田原）
- 23日（木）家庭訪問（下河内・町）

お 願 い
車

24日(金) 振替休日(19日分)
27日(月) 家庭訪問予備日
29日(水) 昭和の日

2日(水) 参観日・PTA 総会
3日(木) 憲法記念日 4日(金) みどりの日
5日(土) こどもの日
7日(月) 穂っとタイムスタート
9日(火) 3年実力テスト～10日(水)
18日(金) 生徒総会
24日(木) 中間テスト～25日(金)
25日(金) 2年生修学旅行説明会
31日(木) 中学校総合体育大会激励会



4月行事予定

15日(水) 県数テスト
16日(木) 県英テスト
17日(金) 歓迎遠足
19日(日) 参観日
PTA 総会
20日(月) 家庭訪問
(上河内、五ヶ所)
21日(火) 全国学力調査
22日(水) 家庭訪問
(上・下田原)
23日(木) 家庭訪問
(下河内・町)
24日(金) 振替休日