

時を守り 場を清め 礼を正す

残暑お見舞い申し上げます

連日猛暑が続いていますが、みなさんお変わりありませんか。早いもので夏休みも残り1週間余りになりました。明日からは職場体験学習が始まります。事業所の皆さん、お忙しい中お世話になります。2日間ではありますが御指導よろしくお願ひします。

頑張ろう！1キロウオーク、メディアコントロール



8月2日の登校日に全校集会で1キロウオークとメディアコントロールについて話をしました。夏休みに入り、1キロウオークが実践出来ない人がいます。昨年の夏休みは自転車で学校に来る人が多く見られましたが、今年は大変少ないです。部活動にあれだけ頑張っているのに、自力登校が出来ないのは大変残念です。もっとたくましくなって欲しいと思います。自力で通学するには早く起きなければなりません。

『早寝・早起き・朝ごはん』が出来ないのでしょうか？

保護者の皆さん、生徒会で決めた実践項目です。子どもが「送って！」と言ったときは、「1キロウオーク！」と言って、学校ではなく決められた場所で降ろしてください。お願いします。自力で登下校できるようになれば、部活動も強くなって、県大会出場も夢ではないと思うのですが…。

夏休みに入り、メディア接触時間が増えていませんか？寝る前にメディアに触れると、成長過程の中学生にとって脳に悪影響があることは科学的にも証明されています。寝る1時間前にはメディアに触れずに、読書や学習に取り組み、就寝することが一番良いそうです。成績が伸び悩んでいる人は、寝る前の過ごし方を見直してはどうでしょうか。

また、全世界で「ポケモン・ゴー」が話題となっています。事故や事件がたくさん起きていますが、田原中生もスマホでやっている人がいます。充分気をつけて欲しいですね。



卒業生の声を聞く会

8月2日(火)の登校日に「卒業生の声を聞く会」を行いました。毎年、進路学習の一環として田原中学校の卒業生からお話しをしてもらっています。今年度は延岡商業高校の内倉さん、高千穂高校の岩本さんに来ていただきました。それぞれの高校の紹介と高校生活について詳しく話してもらいました。その中で、中学校では、あいさつ、返事などの礼儀を身に付けておくことや、中学校の学習をしっかりとやっておくことが大切であることなど、参考になることがたくさんありました。二人に共通していることは、少人数の田原中から、高校に進学するとたくさんの人数にとまどったということです。積極的にコミュニケーションを図ることも大切な事だそうです。



質問に答える卒業生

公民館清掃



上田原公民館



小学生と一緒に掃除します

8月2日(火)の午後から、各地区の公民館清掃を小学生と一緒に行いました。この行事は夏休みのボランティア活動として毎年行っています。

日頃から、お世話になっている地域の方々に感謝の気持ちを込めて、公民館内や周辺の清掃を小学生と中学生が協力して行いました。このような活動は都市部の学校では、行われなくなっています。田原地区では今後も残していきたい活動だと思います。

姉妹都市交流

8月3日(水)～5日(金)まで高千穂町が行っている「姉妹都市交流事業」で3年生の林飛龍さんと、1年生の内倉大輔さんが高千穂中、上野中の生徒と一緒に沖縄に行ってきました。今年は7人の中学生が参加したそうです。

平和の礎や対馬丸記念館などの見学や、71年前の太平洋戦争を体験したお年寄りの方々からお話しも聞いたそうです。

飛龍さんは、戦争体験者の方々のお話を聞いたり、各地を見学したりして、戦争の恐ろしさや命の重さを感じ、「絶対に戦争をしない」と思ったそうです。



平和の礎



対馬丸記念館



対馬丸

夏休み学習教室

8月8日(月)、9日(火)に子育て応援「ゆい高千穂」事業『夏休み学習教室』が行われました。小学校の5・6年生と中学生と一緒に夏休みの課題に取り組みました。指導に安在先生、河内先生が来られました。また、高千穂高校の高校生(田原中卒業生)7人が優しく教えてくれました。田原中から23名の生徒が参加しました。先生方、先輩のみなさんありがとうございました。



しています!

8月行事予定

- 18日(木) 職場体験学習～19日(金)
- 26日(金) 第2学期始業の日
- 27日(土) 五ヶ所平和祈年祭
- 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

9月行事予定

- 5日(月) みやざき学力状況調査(2年)～6日
3年実力テスト～6日
- 8日(木) 振替休日(10日分)
- 11日(日) 小中合同運動会・体育大会
- 12日(月) 振替休日(11日分)

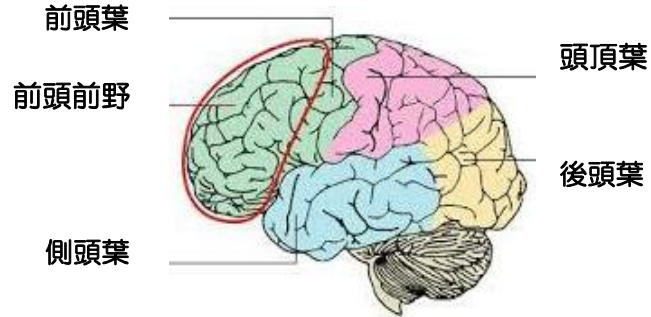
1. **アルミ缶だけ**をお願いします。アルミボトル缶のキャップ、タブもそのまま可です)
2. スチール缶、ピンは回収していません。
3. できれば、軽く水洗いをして出していただくと衛生上助かります。

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も何とも思わないで、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。



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、キレル
- 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

お 願 い
車

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)
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