



# 紫雲児の心

## がんばるための「基礎・基本」

校長 五十嵐 めぐみ

2学期が始まって約1カ月が経ちました。熱中症対策として例年より2週間遅らせて実施した体育祭は、雨に悩まされましたが、9月23日(月)に何とか実施することができ、次は10月19日(土)に行われる合唱コンクールに向けて、全校生徒が準備や練習にがんばって取り組んでいます。

2学期の始業式では、パリオリンピックでのトピックスを紹介しながら、「対戦相手へのリスペクト」について全校生徒に話しました。体育祭では、赤軍も青軍も互いにリスペクトしながら、正々堂々とさわやかに闘い抜き、見ている人たちに大きな感動を与えるとともに、忘れられない青春の1ページを刻みました。

中学校生活は、毎日の授業に加えて部活動や習い事、行事などがあり、多忙です。その中でも2学期は、体育祭や合唱コンクールという大きな学校行事が続き、学習も本格的な難しい内容になっていきますから、生徒にとってはやるが増え、とても忙しい時期です。これらの「やること」にきちんと向き合い、乗り越えるためには、「やる気」(気持ち)だけでは不十分で、他にも必要なことがいくつかあります。

様々なことをやり抜くためにまず必要なものとしては、何と言っても健康です。健康は、「栄養・休養・運動」の3つのバランスが調うことで得られます。「栄養・休養・運動」は「健康三原則」と言い、体だけでなく、心の健康にとっても重要です。栄養バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠時間(中学生頃は8時間くらい)を確保してグッスリ眠ること、適度な運動をすることで、心と体が健康になり、いろいろなことをがんばれるようになるのです。

先日、新発田市の会議で何名かの歯科医師の皆様とお話をする機会がありました。その中で、鼻呼吸の大切さについて学びましたので紹介します。

私たちは、通常は口ではなく鼻で呼吸をしています。いつの間にか口が開いて口呼吸になっていることがあります。口呼吸は口の中が乾くためにむし歯になりやすかったり、口内炎や喘息、アレルギー性鼻炎やアトピー性皮膚炎になりやすかったりするのだそうです。中でも私が最も驚いたことは、「口呼吸になると脳が酸素不足になりやすいために、脳の発達が阻害されて学力が低下したり、自律神経の不調につながったりすることもある」ということです。

コロナ禍でのマスク生活の影響もあり、近年では口呼吸が増加しているようで、食事の時にくちゃくちゃ音がする「くちゃくちゃ食べ」や、睡眠時無呼吸症候群やいびきも、口呼吸の可能性が高いとのことでした。

普段の生活の中で、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動を心がけるとともに、口を閉じて鼻呼吸を意識することは、心や体の健康につながり、学習やスポーツ、趣味など、いろいろなことをがんばるための「基礎・基本」なのです。ご家庭でもぜひ話題にさせていただき、家族みんなで心がけていただければ幸いです。

夏休み中に、1学期に実施した各種調査やアンケートなどの結果をもとに、2学期以降の教育活動をどのように工夫改善していくかについて、全教職員で話し合いました。この後、学校評議員の皆様からもご意見をいただき、近日中に学校だよりで評価結果と改善策をお知らせする予定です。

今年度も半分が終わり折り返し地点です。これまでの取組を振り返り、成果と課題を明らかにし、課題解決のための具体的な方策を、教職員だけでなく、生徒や保護者・地域の皆様とも共有して、地域ぐるみで紫雲寺の子どもたちを育てていきたいと思っていますので、今後ともご理解とご協力をお願いします。

# 体育祭

R6年度  
体育祭スローガン



9月23日(月)に体育祭が行われました。グラウンドの状況から開閉会式と解団式は体育館で行いましたが、競技とスペシャル応援はグラウンドで実施しました。解団式では、全校生徒で「アゲアゲホイホイ！」で、勝っても負けても笑顔があふれる素敵な体育祭になりました。保護者・地域の皆様、応援ありがとうございました。





解団式

## 体育祭 成績発表!



	優勝	準優勝
競技	赤軍	青軍
応援	青軍	赤軍
パネル	青軍	赤軍



## 体育祭「ふり返ろう・伝えよう」プロジェクト

体育祭終了後に、同じ軍団だった他学年へ、感謝のメッセージを書きました。これを1枚にまとめて、9月30日(月)の生徒朝会で、お互いに交換する活動が行われました。その様子やメッセージの一部をご紹介します。



### ●1年生から2年生へ

- ・大縄跳びの時にたくさん跳ぶことができている、すごいと思いました! 応援の時も大きな声を出していてかっこよかったです!
- ・練習の時にダンスを教えてくれてありがとうございました。本番の競技も声をかけてくれてうれしかったです。
- ・2年生のがんばる姿を見て、ぼくもがんばろうと勇気づけられました。

### ●2年生から3年生へ

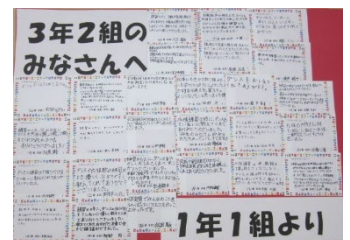
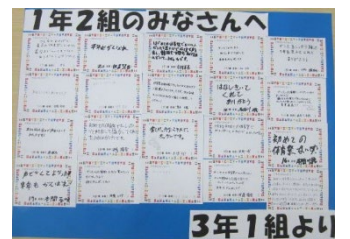
- ・人数が少ない中、どの学年よりも振り付け

を早く覚えたり、大声を出していてとても尊敬できました。

- ・応援練習で雰囲気を明るくしてくれてありがとうございました。
- ・応援も競技もパネルも、3年生のおかげで頑張れました! 楽しませてくれてありがとうございました!

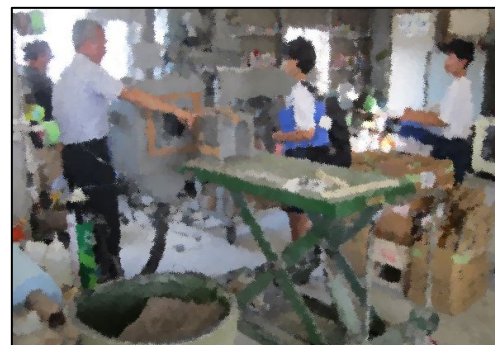
### ●3年生から1年生へ

- ・初めての体育祭お疲れ様! ダンス覚えるのが早すぎて、マジ助かった。一緒に最高の体育祭を作ってくれてありがとう!
- ・みんなのおかげで最高の体育祭になりました。最後までついてきてくれてありがとうございました。
- ・みんなのおかげで2冠獲れたので良かったです。合唱コンもクラスのみさんと協力して頑張ってください!



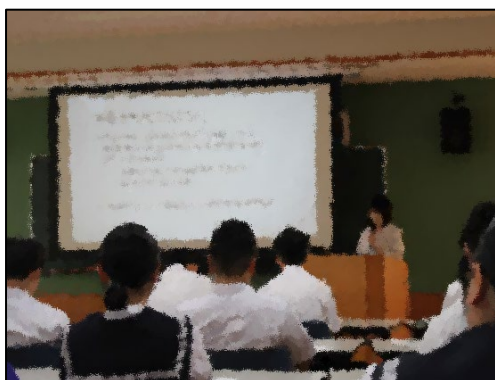
# 地域の先輩から生き方を学ぶ～9月の紫中～

## ○職場訪問（1年生）～9月27日(金)～○



1年生は学級の班ごとに、旧紫雲寺町内にある事業所を訪問し、仕事のやりがいや紫雲寺地区で事業を営む上での課題などを質問したり、事業所の中を見学しました。学んできたことを今後レポートにまとめ、「働く意義」について自身の考えを深めたり、事業所からお話ししていただいた課題を参考に、「紫雲寺活性化プロジェクト」に取り組んでいきます。

## ○紫雲寺潟干拓史講話（3年生）～9月27日(金)～



3年生は、FMしばたの有本らな様を講師に、紫雲寺潟干拓史を学習しました。有本様は大学生の時に「紫雲寺潟干拓劇」に出会い、紫雲寺潟の歴史について興味をもち、大学で研究を進めてきたそうです。紫雲寺潟や旧紫雲寺町の良さや思いを熱く伝えてくださいました。当日は、鬼嶋元紫雲寺町長も駆けつけてくださり、生徒に熱い思いを語ってくださいました。

## 生徒の活躍

(敬称略)

新潟県少年の主張大会 ～わたしの主張～ 三市北蒲原地区大会〈8/23〉  
奨励賞 (3年)



## PTA 賛助会へのご協力ありがとうございました。

令和6年度 PTA 賛助会へのご協力ありがとうございました。地域の皆様から合計で 542,030 円のご厚意をいただきました。9月末日現在、中体連の地区大会の生徒輸送費補助(約 94,000 円)、県大会の生徒輸送費補助(約 380,000 円)、北信越大会出場懸垂幕(約 20,000 円)に支出させていただきました。詳細な会計報告は新年度にお示しいたします。各地区自治会長・区長様、地区委員の皆様、ご協力ありがとうございました。

## 10月の予定



1日(火)	専門委員会 初任者研修授業公開 PTA 地区委員会交通安全指導 (9月30日～10月4日)	11日(金)	実力テスト(3年)
2日(水)	下越地区駅伝大会 合唱練習(3年生)	18日(金)	漢字検定
3日(木)	45分授業 英検 IBA(2年) 合唱強調週間[～18日(金)]	19日(土)	合唱コンクール
4日(金)	英語検定 英検 IBA(1・3年) 学校評議員会、PTA 正副会長会	21日(月)	振替休業日
5日(土)	教育振興大会(音楽部演奏)	23日(水)	市教委学力向上訪問
7日(月)	拉致問題舞台劇「めぐみへの誓い」 観劇(3年)	24日(木)	キャリア教育校外学習(3年)
9日(水)	貧血検査 職員会議	25日(金)	預り金引落日
		28日(月)	SNS 利用講演会(2年) メディアコントロール週間(～11/1)
		29日(火)	食育授業(2年1組)
		30日(水)	救急救命法講習会(2年)
		31日(木)	避難訓練

※予定は変更になる場合があります。ご了承ください。