



基本的な生活習慣を

明浜中学校長 梶谷 宗範

いよいよ7月21日(木)から42日間の長い夏休みに入ります。生徒のみなさんは、楽しみで仕方がないのではないのでしょうか。家族とゆっくり過ごしたり、家族旅行をしたり(コロナ禍なので、厳しいかも…)、日頃できないことや夏休みにしかできないことができるかいいと思います。もちろん、部活動にも積極的に参加しましょう。

ただ、みなさんに注意して欲しいことがあります。それは夏休みだからといって、あまりにもだらだらとした生活を送らないようにしてほしいということです。日頃は勉強に、部活動に、習い事に、等々…、まあまあ忙しい日々を送っているのに、夏休みくらいはゆっくり過ごしたいと思う人が多いと思います。当然のことでしょう。しかし、生活習慣が乱れてしまうと、9月1日から始まる2学期はとてもしんどいものになってしまいます。9月18日(日)には、明浜小中学校運動会も実施されますので、2学期が始まれば、毎日のように運動会練習になると思います。その時に、体調不良や体力不足等で練習に参加できなかったり、学校を休んだりしないためにも、夏休み中もある程度は規則正しい生活を送ってほしいと強く願います。

昼間は暑くて暑くて何をやるにも大変ですが、早朝はとて涼しくて、快適です。私は、日頃から朝早く起きて、散歩をすることがよくあります。夏休み中、朝早く起きて涼しいうちに軽い運動をしたり、宿題などをしたりすることもいいのではないのでしょうか。早朝の勉強はおすすめです。

そして、暑い中ですが、部活動にもしっかりと取り組みましょう。市新人体育大会は、10月4日(火)・5日(水)に開催されます。運動会の後、あまり期間がありません。夏休み中に意欲的に部活動に取り組み、体力や技能・技術、精神力を身につけ、市新人体育大会でよい結果を出してくれたら嬉しいですね。みなさんの頑張りを期待します。

ところで、この夏、四国で大きなイベントが開催されることを知っていますか。令和4年度全校高等学校総合体育大会(インターハイ)が、四国4県で開催されます。愛媛県でも、8競技が開催される予定です。コロナ禍のため、なかなか入場はできないと思いますが、自分が興味のある競技があれば、新聞などを見るのもいいのではないのでしょうか。また、高校入学後に運動部に入部予定の人は、インターハイ出場を目標にして部活動に取り組んでほしいものです。

1年生 集団宿泊研修

7月7日(木)、8日(金)の二日間、1年生は大洲青少年交流の家で集団宿泊研修を行い、たくさんの活動に取り組みました。

初日は昼食のカレー作りに始まり、大洲城などを巡るウォークラリー、夜は天体観測をしました。二日目は、カヌーと自然観察をしました。蒸し暑い天候でしたが、全員元気に活動することができました。学校では体験できない活動を通して、仲間と協力して物事を成し遂げることの大切さを知り、友達や自分自身の新たな一面を発見した、充実した二日間となったようです。



<みんなで作ったカレー>



<チームワークで歩き切りました>



<月のクレーターがくつきり>



<カヌーの操作も自由自在に>



<一人一人も、クラスとしても成長した二日間でした>

6月、7月 活動の様子

6月、7月とたくさんの学習会を行いました。情報モラル教室では、SNSの正しい使い方を再認識しました。救急救命講習では、心肺蘇生法を学びました。砂防学習会では、土砂災害のメカニズムを知り、避難の在り方について考えました。



2年生 職場体験学習

2年生は、7月6日（水）～8日（金）の三日間、明浜町内と宇和町の事業所で職場体験学習を行いました。緊張感いっぱいだった職場体験も三日目には慣れ、仕事の楽しさを感じ、達成感を得ることができるようになったようです。様々なことを体験させていただき、働くことの大変さや責任の重さも知ることができました。御協力いただいた事業所の皆様、ありがとうございました



<仕事を通して、働くことについて考えることができました>

県中学校総体 水泳競技 結果報告

7月16日（土）、17日（日）の二日間、松山市で県総体水泳競技が行われました。市総体から1か月、上位入賞を目標に6人で練習に励みました。短い練習期間でしたが、県総体で精一杯の泳ぎを見せてくれました。

- 女子 100m 平泳ぎ 平田 桜子さん 1分 33秒 31
- 女子 200m 自由形 堀川 幸音さん 3分 11秒 64
- 女子 200m 個人メドレー 中村 美咲さん **決勝5位 2分 41秒 15**
- 女子 400m 個人メドレー 中村 美咲さん **決勝7位 5分 43秒 25**
- 女子 4 × 100m メドレーリレー 予選 13位 5分 43秒 19
(西尾さん・平田さん・中村さん・中川さん・堀川さん・崎本さん)
- 女子 4 × 100m リレー 予選 11位 5分 17秒 49
(西尾さん・平田さん・中村さん・中川さん・堀川さん・崎本さん)

夏休み～9月の行事予定

日	曜	行事等	給食
7/20	水	終業式、交通指導、通学班会	×
21	木	夏休み（～8月31日）	
22	金		
23	土		
24	日		
25	月	3年生補充学習	
26	火	↓	
27	水		
28	木	3年生補充学習	
29	金	↓ 宇和高校体験入学	
30	土		
31	日		

日	曜	行事等	給食
8/1	月		
2	火		
3	水		
4	木		
5	金		
6	土		
7	日		
8	月		
9	火	市内中学校生徒会オンライン会議	
10	水		
11	木	山の日	
12	金		
13	土		
14	日		
15	月	閉庁日	
16	火		
17	水		
18	木	宇和島東高体験入学	
19	金	宇和島東高体験入学 八幡浜高校体験入学	
20	土		
21	日		
22	月		
23	火		
24	水	小中合同職員会 第2回学校運営協議会	
25	木		
26	金		
27	土	三世代奉仕作業、第2回PTA委員会	
28	日		
29	月		
30	火		
31	水		
9/1	木	始業式 3年生実力テスト	○
2	金	↓	○
3	土		
4	日		
5	月		○
6	火		○
7	水		○
8	木		○
9	金		○
10	土		
11	日		
12	月		○
13	火	運動会総練習	○
14	水	繰替休業日（9月17日分）	
15	木		○
16	金		○
17	土	登校日 運動会準備	弁当
18	日	明浜小中学校運動会（午前）	×
19	月	敬老の日	
20	火	繰替休業日（9月18日分）	