

小代中だより

「ふるさとを愛し 夢や志を持って
未来を拓く 心豊かな生徒の育成」
～ふるさと・学び・笑顔・元気～
No.2 平成30年5月9日

早起きは三文の得

先日行われました参観授業，PTA総会には多数の保護者の皆様の出席を得ることができました。ご多用の中，ありがとうございます。30年度がスタートして1ヶ月が経ちました。ゴールデンウィークもはさみ，そろそろ疲れの出る時期ではないでしょうか。



そこで「早起きは三文の得」ということわざについて考えてみたいと思います。

「三文」とは江戸時代のお金のことで一番小さなお金一文銭が三枚。つまり「安い」という意味で使われている言葉です。

では「早起きは三文の得」とはどういう意味でしょうか。これは、「早起きするとほんの少しよいことがあるよ」という意味なのです。誤解しないでほしいのは「ほんの少しだから早起きしなくていいんだよ」という意味ではありません。「ほんの少しのよいことだけど，毎日続けるとすばらしいよいことがありますよ」という意味が込められています。多くの人が早起きで成功しています。本屋さんに行けば，「世の中で成功している人は，ほとんどが早起きの人だ」ということを書いている本がたくさんあります。

早起きにはどんなよいことがあるのでしょうか。

まず，早起きする人は一日中元気に過ごせます。人間は，暗くなったら寝て朝明るくなったら起きるというリズムを元々持っています。朝早く起きて日の光を浴びることで，体内のいろいろなスイッチが自然に入って，心と体が元気に動き始めます。朝寝坊している人は，スイッチが入らず，ぼーとしたまま一日を過ごすことになります。

次に，早起きする人は，十分な睡眠をとることができます。早起きする人は早く寝る習慣があります。一番よい時間にぐっすり寝て，一番よい時間に起きて体のスイッチを入れる。これで元気満々になるのです。実は日本の子どもは世界の子どもと比べて寝るのが遅く，睡眠時間が少ないという調査結果が出ています。夜，勉強しているのではなく，テレビやゲームをしている人が多いそうです。

もうひとつ，よいことは朝ごはんがおいしく食べられるということです。朝ごはんをしっかり食べることで胃腸の働きが活発になるだけでなく，脳の働きが活発になります。朝ごはんを食べる子の成績は，食べない子に比べてとてもいいという調査結果も出ています。

早起きだけでなく，「早寝早起き朝ごはん」をセットで身につけましょう。ご家庭でのご協力よろしくお願ひします。



オープン戦の結果について



バレーボール部 ベスト8

2回戦 小代中 2-0 和田山中
3回戦 小代中 0-2 村岡中

【監督コメント】

練習の成果は発揮できましたが，悔しい結果でした。総体まであと3ヶ月。「全員バレー」で1つでも多く勝てるようにがんばります。

バスケットボール部

1回戦 小代中 対 八鹿青溪中 惜敗

【監督コメント】

果敢にシュートを狙いにいきましたが，シュートがなかなか入りませんでした。総体までに個々の能力，チームの力を高めていきたいと思ひます。

創立記念のつどい

去る4月20日に創立記念日の集いを行いました。この行事は、小代中学校の歴史を学び、よりよい学校を創る主体的な態度と意欲を育むことを目的に行っています。

小代中学校は今年創立72年になります。集いでは小代中の歩みや地元の方のお話がありました。生徒会が中心となって、歴史や設立時の様子、各年代の様子についてクイズ形式やスライドを使って説明してくれました。地元の方のお話しは、昨年度まで中学校におられた本上先生が、旧校舎の様子、当時の部活動、スポーツフェスティバルへの変遷等についてわかりやすくお話しをしてくださいました。特に、中学校のこの敷地は素晴らしい田んぼであったにもかかわらず、持ち主のみなさんが中学生のために快くご提供くださったことや旧校舎建築にあたり各地区から丸太を最低1本以上運んだことをお聞きし、小代中学校は地域の方々の協力なくしては建設できなかったこと等、これからも地域に愛される学校づくりを進めていかななくてはと身の引き締まる思いがしました。



中間テストが始まります



1年生初めての定期考査（中間考査23～24日）がやってきます。本格的に授業が始まってから、そう多くは進んでいないので、量的には少ないのではないかと思います。しかし、今回でテスト前の生活の仕方やテスト勉強の仕方等を身につけなければなりません。先生の言われることをよく聞いて計画的に取り組みしましょう。1日2～3時間程度復習をしましょう。

6月

行事予定

日	曜	行事等	給食	日	曜	行事等	給食
1	金	3年午後登校	1・203X	17	日	但中席書大会	—
2	土		—	18	月	生徒集会	○
3	日		—	19	火		○
4	月	トライやる・ウィーク①	1・302X	20	水	3年進路集会	○
5	火	トライやる・ウィーク②	1・302X	21	木		○
6	水	トライやる・ウィーク③	1・302X	22	金	考査前部活動停止（～28日）	○
7	木	トライやる・ウィーク④	1・302X	23	土		—
8	金	トライやる・ウィーク⑤	1・302X	24	日		—
9	土		—	25	月	生徒集会	○
10	日	登校日 みかた残酷マラソンボランティア	×	26	火	専門委員会	○
11	月	振替休業日（10日分）	—	27	水	期末考査①	×
12	火		○	28	木	期末考査②	×
13	水	但中陸上大会①	○	29	金	期末考査③，地区懇談会	○
14	木	但中陸上大会②	○	30	土		—
15	金	トライやる発表会	○	その他 郡中バレーボール交流大会			
16	土	郡中バスケットボール交流大会	—				

（文責 校長 邑橋孝弘）