



夢と笑顔のあふれる宮内中学校

宮内中だより

7月号 令和6年7月1日

<自立貢献>
学:学び続ける
恕:思いやれる
錬:たくましい

切り替えの時

校長 野本 慶人

梅雨空のすき間を縫っての学校総合体育大会が6月末から実施されました。私も出張や会議のすき間を縫いながら、時間の許される限り皆さんの活躍を応援できました。3年生にとっては、中学校の部活動を締めくくる大会となりました。結果は右面に記されていますが、結果以上のものを得ることができたのではないのでしょうか。

また先月は、修学旅行に行っていました。やはり、金閣寺は金色であり、東大寺の大仏は大きかったですね。また、3日間寝食を共にすることを通して、普段見られないような友の一面を見ることができたのではないのでしょうか。修学旅行の2日目のタクシー班別行動で当初計画していた見学コースを変えた班があったようです。おそらく何らかの理由があり、計画変更はよりよき選択となり、価値ある修正を実践できたのだと思います。

皆さんは、行事や部活動を通して、結果を喜んだり、思うようにうまくいなくて落ち込んだりしたことがあるかと思います。また、友人関係のトラブルでへこんだり、悩んだりすることも多く経験していると思います。特に対人関係のトラブルにより精神状態が不安定になり、何も手につかなくなったり、次のやるべきことに気持ちが向かず、行動できなかつたりした経験もあるかと思います。

私もそんな、もやとした気持ちを晴らしたくて、調べてみたことがあります。「**気持ちの切り替え**」についてです。例えば、人に言われた心ない一言でイヤな気分になったとします。このような時、捉え方で異なった感情が生まれます。バカにされ、許せないと思った「怒り」なのか、傷ついた、嫌われたと感じた「悲しみ」なのか…。まず、「**自分の気持ちに気づくこと**」により解決解消の対象がはっきりします。

人はそんなに器用ではありません。体が忙しくなると、脳はその動きに集中するのでイヤなことを考え続けるのが難しくなるというメカニズムがあります。そのメカニズムを利用して、「気持ちの切り替え」を行います。その方法として、近所を散歩するとか、その場でスクワットをすることがあげられます。怒りが強いときは、全力でダッシュすることも有効のようです。落ち込んでいる時などは、面倒だと感じてしまうこともあると思いますが、体を動かしてみることで、頭が空っぽになり、よい気分転換となるでしょう。青春ドラマの夕日に向かって走るシーンはまさに…

心と体はつながっているので、体を動かすことで心のモヤモヤに働きかけ、なかなか切り替えられなかった負の感情を晴らすことができるようです。知らず知らずのうちにやっている人もいますよね。もうすぐ夏休みになります。もやもやした日には「**気持ちの切り替えの時間**」を作ってもいいですね。私は、映画「インサイドヘッド」を観てみようと思いました。

保護者の皆様、子どもたちは、親からの「がんばったね。」の一言を、困難を乗り越えるエネルギーとすることができます。その瞬間を見逃さずに励ましの言葉をかけてあげてください。夏休みの間も各ご家庭、地域の皆様におかれましては、引き続き生徒の健やかな成長を見守っていただきますようよろしくお願いいたします。

<大会等結果> (敬称略・太字は県大会出場)

<通信陸上北足立北高班大会>

吉田 崇将(1年 100m 8位)
 野村 杏樹(1年 100m 5位)
 紺野 穂乃美(1年 100m 7位)
 薄井 紳之輔(2年 100m 2位、200m 5位)
 成田 花乃(3年 100m 8位)
 山本 流音(100mH 7位)
 渡邊 湊(400m 6位、800m 6位)
 長谷川 桃歌(砲丸投 3位)
 小原 慶士(3000m 6位)、界外 篤大(3000m 8位)
 小原 慶士・渡邊 湊・薄井 紳之輔・津久井 瑛太
 (4×100mR 6位)

<学校総合北足立北高班大会>

野球 vs 加納●1-4
 サッカー vs 吹上・吹上北●0-3
 男子バスケ vs 北本西○66-38 vs 北本●39-113
 女子バスケ vs 北本西○51-41 vs 桶川東●14-134
 バレー vs 伊奈南○2-0 vs 小針●1-2
 男子テニス vs 北本○2-1 vs 桶川●0-2
 女子テニス vs 伊奈南●1-2

バドミントン ダブルス(上野 晴和・関根 来夏) vs 北本東●

卓球 団体優勝 vs 桶川・鴻巣南・伊奈・川里・鴻巣西・桶川東

尾形 駿(シングルス 3位)、倉本 康平(シングルス 4位)

宮下 侑大・植木 康太朗(ダブルス 1位)、牧野 直也・草野 哲志(ダブルス 2位)

陸上 吉田 崇将(1年 100m)、野村 杏樹(1年 100m 3位)、紺野 穂乃美(1年 100m 5位)

山本 流音(100mH)、長谷川 桃歌(砲丸投 3位)、薄井 紳之輔(2年 100m 2位、200m 3位)

渡邊 湊(400m 6位、800m 4位)、小原 慶士(1500m 5位、3000m 3位)、界外 篤大(3000m 8位)、

<学校総合北足立北部地区大会>

ソフトボール vs 上平○9-0 vs 大石○5-3 vs 桶川合同●6-8

<北本市硬筆審査会>

推薦: 2年 牧野 彩乃、3年 飯野 心月 特選: 1年 河野 志保

優良: 1年 大畑 花香、土屋 莉咲・2年 大塚 梨穂、芳埜 亜沙子・3年 深井 遥菜、加藤 美優



<自転車に乗る時は、ヘルメットの着用を>

令和5年4月、すべての自転車利用者に対する乗車用ヘルメットの着用が努力義務となりました。宮内中学校では、自転車通学者や大会等での自転車利用者はヘルメットを着用することとしています。埼玉県警察によると、自転車乗用中の事故のうち、重傷者はヘルメット未着用であるとのことです。

各ご家庭においても、改めて交通安全(特に自転車)について約束事や、自転車損害保険等加入状況等についても確認をお願いします。

7月の主な行事予定	
1日(月)	学年朝礼(2年)、 ③④水泳授業(3年)
2日(火)	期末テスト①
3日(水)	期末テスト②
4日(木)	Ⅱ期時間割開始、各種委員会 学校給食運営委員会 13:10~
5日(金)	学年朝礼(1年)
8日(月)	③④水泳授業(3年)
9日(火)	生徒集会
11日(木)	学年朝礼(3年) 保護者会 (13:55~授業参観・学級懇談会)
12日(金)	給食最終日
13日(土)	第2回執行部会
15日(月)	海の日
19日(金)	終業式
22日(月)	夏季休業日(〜8/31まで)