浜田市立第一中学校 学校だより　第６号
令和８年１０月１９日（月）

一中だより

〒697-0024　浜田市黒川町3745
TEL　0855-22-0946
FAX　0855-22-0947
E-mail　dai1@hamada.ed.jp

浜田市立第一中学校ＨＰはこちらから

「結実に向かって」

校　長　　領　家　弘　典

１０月になり、秋晴れの日が続くようになりました。今年は比較的さわやかな、秋らしい日が多いように感じます。日中は暑いくらいですが、朝夕は冷え込む日もあります。近年の気候の変化に伴い、一斉での衣替えではなく、気候の状況に応じて調節するようにしています。

９月１７日（木）に今年度の体育祭をしました。練習の期間は雨の日が多かったのですが、当日は天候も校庭のコンディションも良好で、生徒もいきいきと競技をしていました。体育祭での生徒の姿を通して感じたことは、自主性の浸透です。全体練習での集合や整列でも、全体の指示を受けてからではなく、自分たちで意識して言われる前に動いていました。雨で練習機会が少なくなった種目もありますが、整然とした出入りや互いを応援し合う姿は普段の学校生活で積み重ねてきた姿ではないかと思います。生徒会スローガンの『結翔』（けっしょう）に込められた願いを体現するかのように、委員会で担当する役員の仕事に熱心に取り組み、応援席からは他学年の生徒へ熱い声援が送られ、全校が一体になって取り組む様子が伝わってきました。

今年度から平日の開催となりましたが、多くの皆様に来場いただき、体育祭を盛り上げていただき、ありがとうございました。昼食休憩の時間には、「体育祭ＰＴＡ応援企画」として、生徒への激励を込めたメッセージが披露されました。生徒の心に響くとともに、ＰＴＡの一体感を示していただきました。体育祭終了後には「８０周年記念撮影」として、全校生徒、教職員、保護者、地域の方で「一中ともに、８０ｔｈ」の文字を校庭につくって、上空から撮影しました。校内に掲示するとともに、浜田一中同窓会より今年度在籍の生徒の皆さんへの記念品にプリントしてお配りする予定です。

２学期の後半も多くの行事があります。特に、校外に出かけて地域の皆様にお世話になる機会が控えています。世の中の姿や社会生活で必要なスキルを学ぶ機会になればと思います。そして、ふるさとの中で学習することで、ふるさとへの愛着を高めることやふるさとで生きる方々の思いに触れることを期待しています。ご協力いただいている皆様には、深く感謝申しあげます。この秋の様々な体験を通して、生徒たちの実りある成長へとつながっていくように、ご協力をよろしくお願いします。





～体育祭を終えて～

赤組 色長　中尾 蒼介

今回の体育祭では、赤組の色長としてみんなをまとめることの難しさや、協力することの大切さを学びました。最初は全員をまとめられるか不安でしたが、学年関係なく声をかけたり、みんなで協力したりすることで、少しずつ赤組が一つになっていくのを感じました。当日は、応援に来てくださった保護者の方や地域の方にも、練習してきた成果や一生懸命に取り組む姿を見てもらうことができたと思います。今回の体育祭を通して、責任をもって行動することや、周りの人と協力することを通して自分の成長にもつながりました。これからの学校生活でも、この経験を生かして、何事にも最後まで諦めずに取り組みたいです。また、進路に向けても自分から行動することを大切にしていきたいです。

青組 色長　出江 陸人

体育祭では、応援練習や応援合戦の準備など仲間たちと協力して活動しました。仲間と話し合い、協力することで、少しずつ一つのチームとしてまとまることができました。この経験を通して、周りの意見を聞くことや、自分から行動すること、責任をもって最後まで取り組むことの大切さを学びました。また、保護者の方や地域の方々からの温かい応援が大きな力になりました。これからの学校生活や進路を考える際にも、体育祭で学んだ協力する力や挑戦する力を生かし、自分の目標に向かって一歩ずつ努力していきたいです。



黄組 色長　菊池 洸助

体育祭お疲れさまでした。他の組の熱い戦いや温かい応援があったからこそ、最高の体育祭になりました。保護者や地域の皆様本当にありがとうございました。今回、黄組は全タイトル1位で総合優勝を果たすことができましたが、これは全員が努力を重ねて勝ち取った成果です。私がこの体育祭で一番感じてほしかったのは、全力で頑張る楽しさでした。悔しさや達成感も含め、仲間と本気で挑んだ経験は私たちの大きな成長につながったはずです。この経験と全力で頑張る楽しさを忘れず、これからの学校生活や各自の進路獲得に向けても、気合を入れ、みんなで共に高め合っていきましょう。

緑組 色長　酒井 隆成

緑組の色長として、みんなを率先してまとめることを頑張りました。私たち３年生は、体育祭のために、１学期から夏休み、そして体育祭までの２学期で「妥協せず、最後まで頑張る」という気持ちを大切にして準備に取り組んできました。しかし結果は総合３位と悔しい結果に終わりました。中学生としての最後の体育祭ということもあり、本当に悔しいです。それでも本当に楽しかったし、何より青春でした。保護者の方や地域の方にも応援していただき、とても幸せでした。この体育祭を通して、協力することの大切さ、みんなをまとめる大変さを実感できました。１、２年生のみんなに今年の３年生は、キラキラ輝いていることも実感してくれたと思います。今回学んだことを今後に生かしていきたいです。

生徒指導の窓

保護者向けコラム　**「睡眠」と「朝食」が作る、子どもの元気と前向きな心**

秋が深まり、気候の寒暖差や行事の疲れから、お子さんに「なんとなく元気がない」「疲れがたまっている」様子は見られませんか。中学生の多感な時期、前向きに毎日を過ごし、充実した学校生活を送るための鍵は、毎日の「睡眠」と「食事」にあります。

【睡眠は「心の充電時間」】

十分な睡眠は体を休めるだけでなく、イライラや不安を和らげる「セロトニン（幸せホルモン）」の分泌を促します。夜遅くまでのスマホ使用は睡眠の質を下げてしまいます。ご家庭でも「寝る前のスマホ時間を決める」「決まった時間に消灯する」など、安心して眠れる環境づくりへのご協力をお願いいたします。

【朝食は一日の「やる気スイッチ」】

朝食は、寝ている間に下がった体温と脳のエネルギーを動かし、心と体の「やる気スイッチ」をONにします。忙しい朝ですが、温かいスープやご飯一口でも摂ることで、一日のスタートが大きく変わります。

子どもの健全な心身の育成は、ご家庭と学校が手を取り合うことから始まります。まずは「今夜、いつもより15分早く寝る」「朝、しっかり一食食べる」声かけから、一緒に見直してみませんか。

（生徒指導主事　竹谷）