



1 学期後半スタート！

夏休みを終えて学校生活が始まりました。熱中症対策のため、オンラインで全校集会を行いました。その中の校長先生の話の一部をお伝えします。

1 学期前半の学習の成果はどうでしたか。1 学期の後半では、これまでの学習で身に付けた基礎を土台にして、さらに大きく学力を伸ばしてほしいと思います。9 月には新人大会もあります。日頃の練習の成果を存分に発揮し、悔いのないよう全力でプレーしてください。

また、生徒会役員選挙や体育祭といった行事もあります。学校の代表者を選ぶ選挙では、今後の七ヶ浜中学校をどうしたいか、真剣に考え、一票を投じてください。そして体育祭では、クラスや学年の仲間と協力して、最高の思い出を作りましょう。

夏休み中の7月30日、津波警報が発令されました。学校が避難所となり、地域の方々、部活動に参加していた生徒が避難しました。七ヶ浜町は昼間に家にいる人が少ないという特徴があります。そんな七ヶ浜町で、中学生である皆さんは、いざという時に頼りになる、貴重な防災の力です。「自分には何ができるだろうか?」「家族や地域のために、どんな行動がとれるだろうか?」このことを、ぜひ一度、真剣に考えてみてください。災害はいつ起こるかわかりません。中学生としての自覚と、地域の防災を担う一員としての意識を、常に心に留めておいてほしいと思います。

<保護者の皆様へお願い>

メール配信システムへの登録をご確認ください。ご家庭で複数人の登録をお願いします。

今回の警報発令時の対応、引渡しの連絡を電話にて対応したご家庭もありました。学校からの情報を確実に迅速にお伝えする手段としてメール配信システムは有効ですので、ぜひ登録をお願いします。

交通安全指導へのご協力に感謝いたします

夏休み期間中、子供たちの安全な見守りにご協力をいただき、誠にありがとうございました。

さて、1 学期後半が始まったばかりの8月25日と26日の2日間、父母教師会の役員の皆様を中心に、アクアリーナP2駐車場と横断歩道で交通安全指導を行いました。ご多忙な中、子供たちの安全な登校のために朝早くからお集まりいただき、ご指導をいただきましたこと、心より感謝申し上げます。おかげさまで、子供たちは横断歩道を安全に渡ることができ、大きな事故もなく1 学期後半のスタートを切ることができました。子供たちも、役員の皆さんの優しい声かけに安心して登校している様子でした。



受賞・入賞おめでとう！

第68回宮城県吹奏楽コンクール予選多賀城・石巻地区大会 中学生小編成の部 銅賞

第74回宮城県中学校総合体育大会 水泳競技

男子200m背泳ぎ 第5位 E.K

男子100m背泳ぎ 第8位 E.K

男子200m個人メドレー 第2位 M.F 東北大会出場

男子400m個人メドレー 第2位 M.F 全国大会出場・東北大会出場

男子4×100mフリーリレー 第4位 E.K 東北大会出場

男子4×100mメドレーリレー 第1位 M.F 全国大会出場・東北大会出場

第57回東北中学校水泳競技大会

男子200m個人メドレー 第4位 M.F

男子400m個人メドレー 第4位 M.F

ぐっすり眠って心も体も成長！～中学生の保護者の皆様へ～

お子様は毎日十分に眠れていますか。受験勉強や部活動で忙しい中学生にとって、睡眠時間を削ることは珍しいことではありません。しかし、思春期のお子様の心身の成長にとって、睡眠は非常に重要です。なぜ中学生に質の高い睡眠が必要なのか、そして家庭でできる睡眠改善策についてお伝えします。

睡眠が中学生の成長に不可欠な理由

1. 脳の成長と記憶の定着 🧠 思春期は、脳が著しく発達する時期です。睡眠中には、日中に学んだ知識や経験が整理され、記憶として定着します。質の高い睡眠を確保することで、学習効率が向上し、学力アップにつながります。
2. 体の成長と免疫力向上 🍌 成長ホルモンは、深い睡眠時に最も多く分泌されます。このホルモンは、身長を伸ばしたり、筋肉を発達させたりするだけでなく、疲労回復や免疫力の向上にも不可欠です。睡眠不足は、風邪を引きやすくなるなど、体調を崩す原因となります。
3. 心の安定とストレス軽減 😊 睡眠不足は、イライラしやすくなったり、集中力が低下したりするなど、精神面にも悪影響を及ぼします。思春期は感情が不安定になりがちですが、十分な睡眠は心の安定を保ち、ストレスを軽減する効果があります。

ぐっすり眠るための家庭でできる5つの習慣

1. 就寝時刻と起床時刻を一定に 🕒 休日でもなるべく同じ時間に寝起きすることで、体内時計が整い、質の良い睡眠につながります。
2. 寝る前のスマホ・ゲームは控える 📱 スマートフォンやゲームの画面から出るブルーライトは、睡眠を促すメラトニンの分泌を抑制します。就寝1時間前には使用を控えるように促しましょう。
3. 寝室の環境を整える 🛏️ 暗く静かで、適温の寝室は、リラックスして眠りにつくために重要です。
4. 適度な運動を日中に行う 🏃 日中に体を動かすことは、夜の寝つきを良くする効果があります。ただし、寝る直前の激しい運動は避けましょう。
5. 温かい飲み物でリラックス 🍵 寝る前に温かいミルクやハーブティーなどを飲むと、心身がリラックスし、安眠につながります。

お子様の健やかな成長のために、まずはご家庭で睡眠習慣を見直してみたいはかがでしょうか。お子様との対話を通じて、睡眠の大切さを共有し、一緒に実践していくことをお勧めします。

主な行事予定

9月 1日 (月) 芸術鑑賞会3年 (国際村)	10月 1日 (水) 3年実力テスト
9月 2日 (火) 専門委員会	10月 2日 (木) 新人大会予備日、 弁当
9月 4日 (木) SC来校日	10月 3日 (金) 新人大会予備日、英検、 弁当
9月 7日 (日) デイアコントロールチャレンジデー	10月 4日 (土) PTA環境整備日
9月 8日 (月) 考査前部活動中止期間 (~12日)	10月 6日 (月) 新人大会報告会、専門委員会
9月 9日 (火) 環境整備日 (予備日16日)	10月 7日 (火) デイアコントロールチャレンジデー
9月11日 (木) SC来校日	10月 9日 (木) SC来校日
9月12日 (金) II期考査	10月10日 (金) 1学期終業式、 弁当
9月15日 (月) 敬老の日	10月13日 (月) スポーツの日
9月18日 (木) <u>生徒会・PTA合同企画「七中祭」※</u>	10月14日 (火) 秋季休業日 (~15日)
SC来校日	10月16日 (木) 2学期始業式、 弁当
9月19日 (金) 職員会議 (部活動なし)	10月17日 (金) 3年実力テスト
9月23日 (火) 秋分の日	10月20日 (月) 体育祭強化期間 (~25日)
9月24日 (水) <u>生徒会役員選挙立会演説会※</u>	10月22日 (水) 2年英検 I B A
9月25日 (木) <u>地区新人大会壮行式※</u> 、SC来校日	10月23日 (木) SC来校日
9月27日 (土) <u>地区新人大会 (~28日)※</u>	10月25日 (土) 体育祭※ (予備日26日)
	10月29日 (水) 2年マナー講座
	10月30日 (木) 町中学校オープンスクール SC来校日

SC来校日=スクールカウンセラー来校日
※は保護者の方も参加・見学できる行事です。