七ヶ浜町立七ヶ浜中学校　学校だより

一 致 和 協

【教育目標】
自ら進んで行動し、
豊かに交流し合う、
たくましい生徒の育成

学校 HP

令和7年9月25日　発行　担当：教頭　　学校 HP　https://shichigahama-jhs.edumap.jp/

一丸となれ！　仙台北地区中学校新人大会

各部は３年生が部活動を退いたのち新チームを結成し、日々練習に励んできました。しかしながら、試合経験も浅く、チームとしても個人としても、まだまだ発展途上です。今大会では、練習の成果を発揮し、勝利を目指して戦います。保護者の皆様におかれましては、温かいご声援をよろしくお願いいたします。参加する他校の生徒たちにも、温かい拍手をお送りいただければ幸いです。チーム一丸となって、勝利を目指せ　七中生！

・期日：令和７年９月２７日（土）～２８日（日）
・日程および会場

種　目	会　場	対戦校・時間
男子ソフトテニス	グランディ２１	１日目：個人戦 8:40（団体戦なし）、2日目：町営コートで活動
男子バドミントン	大和町総合体育館	１日目：団体戦 9:00１回戦 対 多賀城中、個人戦１回戦 ２日目：個人戦 9:00２回戦から
女子バドミントン	大和町総合体育館	１日目：団体戦 9:00１回戦 対 東向陽台中、個人戦１回戦 ２日目：個人戦 9:00２回戦から
男子バスケットボール	高崎中学校 １日目 フラップ大郷 ２日目	１日目：第５試合 14:20 ２日目：準決勝 10:20　決勝 13:00
女子バスケットボール	高崎中学校 １日目 フラップ大郷 ２日目	１日目：対 富谷中・宮床中 9:00　２試合目：13:00 ２日目：準決勝 11:40　決勝 13:00
剣道	アクアリーナ	１日目：会場準備・会場練習 ２日目：個人戦は団体戦終了後開始

◆美術部・吹奏楽部は，両日とも学校で活動します。
◆３年生や部活動に所属していない生徒は、自宅学習となります。※振替休業日：9月29日（月），30日（火）

受賞・入賞おめでとう！

宮城県中学生ドリームカップ争奪バドミントン大会
　Ａクラス男子ダブルス　　第３位　H.S・S,T
　Ｂクラス男子ダブルス　　準優勝　O.K・W.R
　Ｂクラス女子シングルス　　準優勝　U.K
宮城県中学校新人大会水泳競技
　男子１００m背泳ぎ　　第１位　M.F
　男子２００m個人メドレー　第１位　M.F　大会新記録
仙台市民総合体育大会兼仙台市陸上競技選手権大会
　中学１年男子 3000m　　第４位　Y.N

ぐっすり眠って、スッキリ起きよう！

就寝３０分前から翌朝、朝食を食べるまで
ゲーム・スマホはさわらない・さわらせない運動

なぜ、ゲーム・スマホは「お休み」すべきなの？
質の良い睡眠のため
　スマホやゲームの画面から出る光は、体を「まだ朝だ！」と勘違いさせてしまいます。寝る前にこの光を浴びると、眠りの質が悪くなり、疲れがとれにくくなります。
朝、スッキリ目覚めるため
　「朝、ぼーっとする」「頭が重い」…もしかしたら、それは睡眠不足が原因かもしれません。
十分な睡眠をとることで、朝食もしっかりとれ、勉強や運動に集中して一日をスタートできます。
時間を有効に使うため
　寝る前や朝の時間を、読書や家族との会話など、別のことに使ってみませんか？心にゆとりが生まれ、より豊かな時間を過ごせます。

保護者の皆様へのお願い　　子供の健やかな成長のために、この運動へのご協力をお願いします。
ルールを一緒に決めましょう
　「何時から何時までさわらない」など、具体的な時間を親子で話し合い、約束をしましょう。
率先して取り組みましょう
　お子さんだけでなく、保護者の皆様も一緒にスマホから離れる時間を作ってみませんか。
頑張りをたくさん褒めましょう
　ルールを守れた時は「よく頑張ったね！」とたくさん褒めてあげてください。
みんなで取り組んで、心と体が元気になる毎日を送りましょう！

主な行事予定

１０月　１日（水）３年実力テスト	１１月　３日（月）文化の日
１０月　２日（木）新人大会予備日、弁当	１１月　４日（火）進路説明会※
１０月　３日（金）新人大会予備日、英検、弁当	専門委員会（部活動なし）
１０月　４日（土）ＰＴＡ環境整備日	１１月　５日（水）教員研修会（部活動なし）
１０月　６日（月）新人大会報告会、専門委員会	１１月　６日（木）１年地域講話、ＳＣ来校日
１０月　７日（火）ﾒﾃﾞｨｱｺﾝﾄﾛｰﾙﾁｬﾚﾝｼﾞﾃﾞｰ	１１月　７日（金）MCデー（メディアコントロール）
１０月　９日（木）ＳＣ来校日	１年地域学習
１０月１０日（金）１学期終業式、弁当	１１月１１日（火）２年職場体験（～12 日）
１０月１３日（月）スポーツの日	１１月１３日（木）職員会議（部活動なし）ＳＣ来校日
１０月１４日（火）秋季休業日（～15 日）	１１月１４日（金）数学検定
１０月１６日（木）２学期始業式、弁当	１１月１７日（月）～１１月１９日（水）
１０月１７日（金）３年実力テスト	自由参観※
１０月２０日（月）体育祭強化期間（～25 日）	１１月１７日（月）～１１月２５日（火）
１０月２２日（水）２年英検ＩＢＡ	教育相談※
１０月２３日（木）ＳＣ来校日	１１月２０日（木）ＳＣ来校日
１０月２５日（土）体育祭※（予備日 26 日）	１１月２２日（土）宮城地区Ｐ連文化セミナー（七ヶ浜国際村）
１０月２９日（水）２年マナー講座	１１月２３日（日）勤労感謝の日
１０月３０日（木）町中学校オープンスクール	１１月２４日（月）休日
ＳＣ来校日	１１月２６日（水）～１２月２日（火）
１０月３１日（金）避難訓練	メディアコントロールウィーク
	１１月２７日（木）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。