



気 愛

【校訓・学校教育目標】

磨きあえ心
学びあえ知
鍛えあえ体規律正しく、思いやりのある生徒
正しく考え、進んで学ぶ生徒
明朗で、たくましい生徒

～支え合い 認め合い 高め合い～

語りあえ夢

夢を語り、努力を惜しまない生徒

URL <http://www.city.sasebo.ed.jp/jh-shikamachi>

文責 桃坂 靖

記憶に残る体育祭を

5月9日(木)に体育祭の総練習を行いました。歯を食いしばって走る姿、気持ちを合わせようとする姿、自分の役割をきちんと果たそうとする姿など、本番さながらの生徒たちの姿を見て、体育祭当日がとても楽しみになりました。先生方の力を借りている部分がまだありましたので、当日は3年生を中心に、支え合い、認め合い、高め合いを意識して活動し、自分たちだけの手で体育祭を成功させてくれることを期待しています。

1年生にとっては中学校初めての体育祭、2年生にとっては先輩と呼ばれるようになって初めての体育祭、3年生にとっては、中学校最後の体育祭です。思い出に残る、記憶に残る、次年度に繋がる体育祭をみんなで創り上げましょう。



赤団 団長

2年間応援リーダーをさせていただきました。小学校のときからの念願だった団長になりたいと立候補し、全員が納得してくれ、夢が叶いとてもうれしかったです。

団長に選ばれた嬉しさと緊張を胸に、赤団のみんなの前に立ち、一生懸命に練習してきました。体育祭が終了するまで、本気で取り組んでいきます。初めての団長なので頼りないかもしれませんが、最後までがんばります。

赤団 W 優勝、絶対にするぞ！
応援よろしくをお願いします。

青団 団長

今まで頑張って応援練習をしてきたので、最高の応援ができるようがんばります。

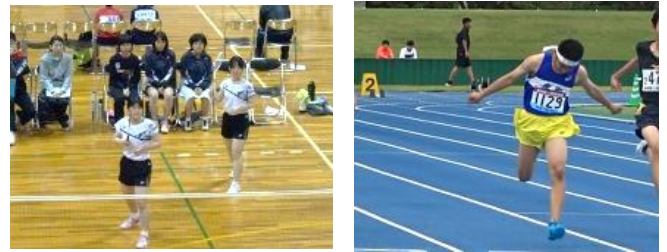
また、中学校最後の体育祭なので、悔いの残らないように全力で楽しみたいと思います。

団長として、みんなで練習してきた成果を、100%引き出せるように、最後までみんなを引っ張っていこうと思います。
応援よろしくをお願いします。

嬉しい知らせが次々に

GW 中、すべての運動部が大会に出場しました。6月の佐世保市中学校体育大会のシード決めを兼ねている大会もあり、生徒たちは緊張感の中、これまでの練習の成果を試すため懸命に試合に臨んでいました。

各部この大会を振り返り、自分たちの良さと改善点をしっかりと捉え、残り1ヶ月の練習に励んでほしいと思います。



おめでとう！

★Mizuno 杯中学校バドミントン選手権大会
女子ダブルス優勝 3年 女子ペア
女子シングルス 3位 3年女子

★令和6年度佐世保市民陸上競技選手権大会
男子中学走幅跳 2位 3年男子
男子中学2年100m 2位
男子中学3年100m 3位
女子中学1年100m 3位

4月の緊張感、疲労感を残さないために

世間で言われる五月病は、入学や進級などで環境が新しくなり、緊張感の中で生活することで、ストレスや疲労がたまって、心身に不調を起こすと言われています。ストレスの対処法を掲載しますので、日頃から取り組んでみてください。

- お気に入りの音楽を聴く、読書をする。
- 睡眠の質を確保する。
(就寝1時間前からスマホやゲーム機を使わない。就寝する1, 2時間前に入浴をする等)
- 三食バランスよく食べる。
- 家族や友人などと会話をする。
- 個人の時間を大切にする。
- ウォーキングやストレッチなど軽い運動をする。