人形山

南砺市立平中学校
学校だより４号
令和６年７月２４日　発行　ホームページ

心も体も健康な夏休みを

保健主事　木村　千春

先日、学校保健委員会を開催し、学校医の高瀬　愛先生（平診療所）に「こころも、からだも健康に過ごすためのヒント」として全校生徒、PTA の方々を対象に講演をしていただきました。事前に生徒に興味のあるテーマについてアンケートをとったところ、１位：「けがの予防・効果的なストレッチ法」２位：「ストレスの対処法」３位：「怒りへの対処の仕方」となりました。

日々の保健体育の授業や部活動で大変活発に活動している生徒が多いため、けがの対処やその予防のためのストレッチ法への意識が高いことが分かりました。また、２位、３位はストレス・怒りへの対処法、自分の感情の対処の仕方について悩み模索している生徒が多いことが分かりました。講演後の生徒の感想の一部を紹介します。

〇「いらっ」とした時、「もやもや」とした時。自分の気持ちを認めてあげたうえで、しっかりと正しい対応をして、自分も周りのみんなもご機嫌に過ごせるようにしたいです。
〇イラっとしたと時は、否定的に捉えずに、言語化することが大切だということが分かりました。

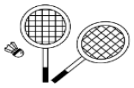
思春期である中学生の心は、大人が思うより繊細で、ちょっとしたことでも不安を募らせる場合があります。保護者の皆様には、お子さんが悩みを一人で抱え込まないよう、温かな聞き役になっていただければと思います。

様々な行事があった１学期が終わり、もうすぐ３１日間の夏休みが始まります。子供たちは３１日×２４時間＝７４４時間を自己管理することになります。心も体も健康に過ごせるよう、どうぞ保護者、地域の方々のご支援をお願いいたします。

ＰＴＡ親子活動

６月３０日（日）の６時３０分から、生徒と保護者、教員で、ＰＴＡ親子活動を行いました。学校周辺の草刈りやベランダの燕の糞掃除、花壇の除草などを行いました。保護者の皆様には、朝早くから、ご協力いただきありがとうございました。

南砺市民体育大会の結果



陸上競技	共通男子　３０００ｍ	１位　高田　大靖（２年）	
		２位　中田　蒼空（２年）	
バレーボール競技	中学男子	２位	
バドミントン競技	県体出場　荒井ゆり子（３年）	北野いろは（３年）	鉢蠟　凛子（３年）
	決定　酒井　弥優（２年）	道宗　明子（２年）	東山　小雪（２年）

7月　学校スナップ

県大会壮行会　7月2日（火）

総合的な学習の時間「民謡」　7月3日（水）、10日（水）、17日（水）

県選手権大会

陸上競技

共通男子　1500m　2位　髙田大靖
（北信越中学校総合競技大会　出場）
共通男子　3000m　6位　髙田大靖
1年男子　1500m　6位　藤田明人
7位　坂本子龍

バドミントン競技

1回戦
対　新湊カモンSC
0-2
惜敗

バレーボール競技

1回戦　対城山　2-0
2回戦　対志貴野　1-2
惜敗

〈主な行事予定〉

7月24日（水）　北信越大会壮行会
25日（木）　1学期終業式、ふるさと民謡教室
27日（土）　県民体育大会 バドミントン競技
8日　1日（木）　「中学生の主張」発表大会
8月　6日（火）　北信越中学校総合競技大会 陸上競技（新潟県デンカビッグスワンスタジアム）
7日（水）8日（木）　3年登校日
13日（火）～17日（土）　学校閉庁日
21日（水）　漢字検定　中学生の主張富山県大会
26日（月）　2学期始業式
30日（金）　PTA親子講演会
9月14日（土）　地区新人陸上競技大会（小矢部陸上競技場）秋のアートワーク大会
14日（土）～15日（日）市科学展覧会
24日（火）～30日（月）「社会に学ぶ『14歳の挑戦』」
［長期にわたるもの］
8月10日（土）～9月8日（日）中学生清流展（砺波市美術館）