



# SHOUSEI !



令和6年8月24日発行

## 砺波市立庄西中学校 学校だより

※この「学校だより」は校区の全戸に配布しています

### 健やかな体をつくるために

今年度、体に関するアクションプランを「生活習慣を整え、健やかな体づくりをする生徒 80%」としました。心身の健康の保持増進につながる生活習慣とはどのようなものなのかを、生徒自身が考え実践できるよう取り組んでいます。

1学期は、生徒会委員会の取り組みとして、「運動の紹介」「残さず食べよう週間」「生活のリズムを整えよう(メディア利用時間と睡眠時間の目標を設定し実践)」等を行いました。



【運動に関する掲示物を作成する体育委員】

また、保健体育や学級活動の授業では、体を動かすこと

の楽しさや大切さ、睡眠と休養の大切さ、バランスのとれた食事の大切さについて学び、自分の生活をどのように改善すればよいかについて考える機会を設定しました。

7月に行ったアクションプランの自己評価では、77%の生徒が「達成できた」と答えています。達成できたと答えた生

徒は、その理由として、「保健体育の授業や部活動の時間に、しっかり運動をしている」「毎日、朝ご飯を食べている」「給食を残さず食べている」など、運動や食事面のよさを挙げています。一方、達成できなかったと答えた生徒の主な理由は、「寝る時間が遅く、朝は早く起きられない」「メディアを使う時間が多い」などであり、睡眠時間やメディアの利用時間、使い方について課題がみられました。

そこで、2学期以降は、生徒会委員会や学年議会の活動、学級活動等を通して、睡眠やメディア利用と心身の健康の関わりという点から、自分自身の生活について振り返り、改善する場を設けたいと考えています。

子供たちが自分の生活習慣を振り返り、健やかな体をつくることができるよう、家庭や地域と連携を図りながら、さらに取り組みを充実させていきたいと思えます。

生活習慣を整え、健やかな体づくりをすることができた



□常に □だいたい □あまり □できなかった

【7月 アクションプラン自己評価】

### 【9月の主な予定】

- 2日(月) 始業式、心と体アンケート
- 3日(火) シェイクアウト訓練
- 10日(火) PTA学年懇談会(1年)
- 11日(水) PTA学年懇談会(2年)
- 12日(木) PTA学年懇談会(3年)
- 14日(土) 地区新人陸上競技大会

- 15日(日) 北陸マーチングコンテスト
- 18日(水) 後期生徒会役員選挙
- 19日(木) 小児生活習慣病予防検診(2年)
- 28日(土) 運動会
- 30日(月) 振替休業日



## 運動会に向けた活動がスタート

今年度は、9月28日(土)に令和6年度運動会を実施します。1学期末に決定した運動会テーマ「一致団結 ～互いに高め合い、心から楽しめる運動会に～」の下、準備を進めています。詳細については、ホームページや学校だより次号でお知らせします。



### 運動会各団の学級の紹介

赤団	白団	青団	黄団
3年3組	3年1組	3年2組	3年4組
2年1組	2年2組	2年3組	2年4組
1年3組	1年2組	1年1組	1年4組



## ☆栄光の記録☆

### ◇第67回中部日本吹奏楽コンクール富山県大会(7/28)

[吹奏楽] 金賞・県代表 ※ 中部日本吹奏楽コンクール本大会出場

### ◇第45回北信越中学校総合競技大会(8/5~9)

[柔道] (となみ柔道クラブ) 個人 3位

[新体操] 個人リボン 8位

### ◇第65回北陸吹奏楽コンクール(8/11)

[吹奏楽] 金賞・北陸代表 ※ 全日本吹奏楽コンクール出場

### ◇令和6年度全国中学校体育大会(8/22)

[柔道] (となみ柔道クラブ) 個人 出場

### ◇中学生清流展

[美術] 清流賞 3名

入選 8名



【全国中学校体育大会 柔道競技】

## ☆夏季休業中の様子☆



【駅伝練習】



【学習会(7/25~29)】



【PTAやなぜ苑清掃(7/28)】