



あさいち



建学の精神…みんな仲よく 面倒よく
生徒の信条…正しくあれ 強くあれ 望み高くあれ
教育目標…夢や希望を持ち、
自己実現に向けて自ら学び続ける生徒の育成

旭一中だより
令和8年度6月号
令和8年6月8日

6月に入ると、雨が降る日が多くなり、気持ちがすっきりしない状態が続いたり、体調を崩しやすくなったりします。子どもたちの体や心のサインを見逃さないようにしたいものです。



「健康」は活力の源です!!

人生において「大切なもの」をあげるとしたら皆さんは真っ先に何をあげますか？友人、家族、時間、お金…。私はまず「健康」を一番にあげたいと思います。体を動かすことが楽しい、食事がおいしい、やる気が沸く。こうした日々の活力は健康であってこそ生まれます。健康は活力の源です。

さて、中学生の健康については、睡眠と食事について課題があることが指摘されています。

(1) 睡眠について

文部科学省 23,139 名の調査から、中学生の平均睡眠時間は7時間前半。厚生労働省のガイドラインでは8～10時間の睡眠を推奨しています。

→ 1～3時間不足している現状

<睡眠不足が子どもに与える影響>

集中力・記憶力の低下、イライラ・不安感の増加、

朝の体調不良（頭痛・腹痛）学習効率の低下、生活リズムの乱れ

→睡眠は「学力」「心の安定」「健康」の土台です。



(2) 食事について

①朝食を抜いてしまう生徒の存在 ②栄養バランスの偏り ③清涼飲料水・お菓子の摂りすぎ ④生活リズムと食事の乱れ

中学生は、心も体も大きく伸びる大切な時期です。ところが、部活動や塾、生活リズムの変化などから、食事が不規則になりやすい傾向があります。小さな改善を無理なく続けることが大切です。

→小さな習慣が、集中力・体力・心の安定にもつながります。

学校においても健康教育に取り組んでいますが、日々の食事や睡眠についてはご家庭の力が欠かせません。これからも、学校と家庭が協力しながら、生徒の健やかな成長を支えていければと思います。



輝け!! 一中生



○旭市体育大会（バレーボールの部）
優秀選手

○東総地区バレーボール選手権大会
第3位

優秀選手

○北総地区中学校陸上競技大会
女子共通 100m 第8位

○東総支部中学校陸上競技記録会
男子1年 1500m 第3位
女子1年 100m 第2位
女子3年 100m 第2位
女子共通 200m 第3位

○旭市民陸上競技大会
女子1年 100m 第1位
女子3年 100m 第1位
女子3年 100m 第3位
女子共通 1500m 第3位
女子共通 4×100mR 第3位

○三支部対抗陸上競技大会
女子3年 100m 第8位

○千葉県中学校陸上競技記録会
(北総大会)
男子共通円盤投 第7位
(県大会出場)

○旭市体育大会（野球の部）優勝



(写真)
いただいた優勝旗

修学旅行へ行ってきました

福島・栃木県方面の修学旅行（2泊3日）を実施しました。福島県は豊かな自然と、白虎隊や鶴ヶ城にまつわる悲劇的な歴史を経験しており、旭市とは大きく背景が異なる地域です。子どもたちにとって学べる内容や体験学習場所も豊富であり、観光地としても発展していることから、多くの学校に選定されています。初日、「ブリティッシュヒルズ」にて、語学研修やカルチャー教室を体験。2日目は日新館および会津市内班別行動。3日目は那須ハイランドパークで仲間と思い出づくりをしてきました。3年生全員がマナーを守り、仲間を思いやる姿が随所に見られた、素敵な3日間となりました。



2日目朝のブリティッシュヒルズの風景です。気温が下がり、霧が立ちこめました。霧の都ロンドンを思わせるような幻想的な風景が広がりました。

PTAバレーボール練習会スタート

さる6月2日（火）に旭市バレーボール大会に向けた練習会がスタートしました。今年度は矢指小学校と合同チームを組んで大会に臨みます。新しい形での参加となり、PTA活動の大きな目的である「親睦を深める」を体現するものです。

登録選手：16名

大会：8月8日（土）旭市総合体育館
応援をよろしくお願いいたします。