



○期末テストおわりました

先週、6月17日（水）～19日（金）は1学期の期末テストでした。テストに向け、家庭学習を自分がたてた計画にそって、順調に進めることができましたか？

右の写真は、1年生の期末テストに向けた成果です。前回の通信でもお伝えしましたが、テスト期間は1週間前から部活動も休みにしています。それは、テストに向けて、自分で目標を設定し、計画を立て、いつまでに何をどこまでするのか、自分で時間を調整しながら、家庭学習に取り組むことができるようにするためです。

期末テストは終わりましたが、家庭学習はテストのためだけにするものではありません。授業で気になったこと、日頃から感じている疑問、興味のあることなどについて、本を読んで調べたり、端末で調べたりするのも家庭学習です。期末テストが終わって部活動や習い事など自分がやるべきこともあります。家庭での時間をどのように使うのか、考えていきましょう。



○早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」聞いたことありますか？人間の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって調整しています。これを毎日同じ時間に繰り返していると、次第に自然な目覚めとともに身体・頭・心の働きが活発に促されるようになります。

充実した学校生活は、心と身体の健康が基盤となります。心と身体の健康を整える「適切な睡眠時間」「バランスのよい食生活」「規則正しい生活リズム」は自律神経を整え、ストレスに負けないストレス耐性を生み出したり、心の安定を生み、レジリエンスを高めたりします。

中学生に必要な睡眠時間の目安は8時間です。脳には記憶を司る海馬という知識の工場があります。睡眠中に活性化し、昼間学習したこと、経験したことを知識として蓄積します。睡眠が不足すると心身に不調をきたします。

心を安定させ、意欲・集中力を生み出す脳内ホルモンのセトロニンバランスよく朝食をとることによってつくられます。また、セトロニンは、夜、睡眠ホルモンのメラトニンに代わります。

「早寝早起き朝ごはん」を実行し、心や身体をベストの状態にし、自分の力を最大限に発揮できるよう必要な生活習慣づくりに自ら取り組みましょう。

○壮行会

6月24日（水）5限目に体育館にて生徒会主催で「壮行会」を行いました。

この壮行会は、6月27日（土）から始まる「令和8年度鈴鹿地区中学校総合体育大会」に出場する各種目の選手と7月26日（日）に開催される吹奏楽コンクールに出場する吹奏楽部員を学校全体で激励し応援する行事です。

まず、出場する選手や部員はユニフォームや制服で、種目別（陸上、男女卓球、男女ハンドボール、野球、男女バスケットボール、サッカー、バレーボール、テニス、新体操、吹奏楽）にステージに上がり、大会に向けての意気込みや決意を発表しました。

その後、選手や部員の活躍を期待し、生徒会から激励の言葉を、吹奏楽部からは激励の演奏を送りました。

選手や部員のみなさん、ベストコンディションで試合やコンクールに臨み、自分の力を十分に発揮してください。大木中学校の代表として一生懸命に頑張っている姿を全力で応援します。



令和8年度鈴鹿地区中学校総合体育大会

（本校初戦の日時、会場）

- | | | | |
|----------|------------|---------------|---------------------|
| 6月27日（土） | 卓球団体戦 | 9：15 競技開始 | リーグ戦 |
| | テニス | 8：20～ | 打合せ後競技開始 鼓ヶ浦スポーツランド |
| 6月28日（日） | 野球 | 8：00～ | 鈴鹿市桜の森公園野球場 |
| | ハンドボール男子 | 10：40～ | 白子中学校 |
| 7月 4日（土） | 柔道 | 9：15～開始式後競技開始 | 鈴鹿高等学校柔道場 |
| | バスケットボール女子 | 9：50～ | 大木中学校 |
| | ハンドボール女子 | 11：20～ | 亀山西野公園体育館 |
| 7月 5日（日） | バスケットボール男子 | 13：00～ | 神戸中学校 |
| 7月11日（土） | 卓球個人戦 | 9：15 競技開始 | トーナメント戦 |
| 7月12日（日） | バレーボール | 4試合目（午後） | AGF 鈴鹿体育館 |
| 7月18日（土） | サッカー | 9：00～ | スポーツの杜鈴鹿サッカー場 |

令和8年度三重県中学校総合体育大会

7月26日（日） 新体操 9：00 開始式 相好アリーナ四日市

三重県吹奏楽コンクール 中学生 B・C 編成

7月26日（日） 三重県総合文化センター