



自 — 自信を持って 自分から 自立 —

～文化祭準備始まってマス♪～

一週間後の文化祭に向けて、着々と準備が進められています。川中文化祭は、3年生が「一人一役」。プログラム係、音響照明係など、いくつもの係に分かれてそれぞれ取り組んでいます。今年はどんな発表や合唱になるでしょうか。ひとりひとりの力が合わさり、響きあい、鮮やかな彩りを見せてくれることと思います。

☆ 文化祭テーマ ※3年2組 窪田 凜生さんの表現が取り入れられています

「—— 君を ^{いろど} 彩る最高の笑顔

文化祭を君色に。——」

☆合唱コンクール

♪ 学年合唱「予感」

(指揮 : さん 伴奏 : さん)

♪ クラス合唱 ※合唱順は 3組 → 1組 → 2組 です

1組「花の名前」

(指揮 : さん 伴奏 : さん)

2組「春に」

(指揮 : さん 伴奏 : さん)

3組「Chess board」

(指揮 さん 伴奏 さん)

今号の言葉「何百年も前に記された音符が、生まれ育った国も 性別も目の色も

なにもかも違うふたりに同じ音を思い描かせる。

わかり合えないと思っていた人と たった一音でわかり合えたり 惹かれ合ったり

今も昔も変わらない——。」(漫画「のだめカンタービレ」より)

～学校保健安全委員会「睡眠の大切さについて」～

10月5日(木)、講堂にて学校保健安全委員会が行われました。初めに保体委員からの発表があり、次に上級睡眠健康指導士 伊東 和博さんの講話がありました。



〈生徒感想〉



今日の講話を聞いて、睡眠の大切さやどのような睡眠が正しいのかということがわかりました。

私は今まで、休日のときの就寝は遅くてもいいだろうと考えていたけど、今日の講話を聞いて生活リズムが悪くなることなど悪いことがたくさんあると知り、それを改善したいなと思いました。また、睡眠も勉強の一つだとわかりました。この話をこれからに繋げたいです。(1組 大山 博功さん)

睡眠時間を多くとることでたくさんのメリットがあると知りました。いつも夜遅くまで習い事をしていて絶対に早く寝られないと思っていたけど、習い事に行くまでの時間にすべきことを終わらしておけば少しでも睡眠時間を増やせるとわかりました。睡眠時間がスポーツや勉強にも影響するとわかりました。(1組 染谷 紗花さん)



今日は、伊東先生に睡眠の大切さや眠れないときの対処法について教えてもらいました。

休日も起きる時間を変えないようにしたほうがいいと聞いたので気をつけようと思います。

僕は、大会のときにあまり眠れないことがあるので今度実践してみようと思います。

(2組 門田 育知さん)

最近眠れないことが多かったので、伊東先生のお話を聞いてよかったなと思いました。もしまた眠れないことがあったら、お布団から出てリラックスしてから眠ろうと思います。また、学力にも関係すると知ったので、夜遅くまでやらずに、睡眠時間をしっかり確保したいです。

(2組 中野 里彩さん)

睡眠には、学力向上、運動能力向上の効果があるとわかりました。また成長ホルモンは最初の深い睡眠時にたくさん分泌されると知りました。今回教えてもらった寝られないときの体操などを活用して、しっかり睡眠をとれるようにしたいです。

(2組 東 大輔さん)

大事なものは睡眠時間だと思っていたけど、遅く寝て遅く起きててもダメだとわかりました。

私はテスト前によく夜更かしをして勉強してしまうので、早く寝るように気をつけたいです。受験もあるので、効率よく勉強をできるように心がけたいです。(3組 鈴木 柚さん)