



# あけぼの

教育目標 「進んで学ぼう」「思いやりの心を持とう」「理想の実現に努めよう」

## 心身の健康への関心を高めよう

校長 比留間 誠

始業式、入学式から1か月半が過ぎ、新しい環境に慣れてきた頃だと思います。そのような中、大型連休があったとはいえ、部活動の大会や練習、定期考査に向けた勉強で思いの外ゆっくりできなかつたという人もいることと思います。そして、来週からは運動会に向けた取組も本格的に始まります。

日々の生活を送る中では、各教科で出された課題や定期考査に向けた勉強など「やらなければならないこと」は必ず発生しますし、期限までに終えられるように計画的な取組が必要です。一方、自分の好きな音楽を聴いたり、趣味に時間を費やしたりすることも大切です。さらに、保護者と決めたルールの中で、スマートフォンやSNS、ゲームなどを楽しむ時間もあると思います。そのように考えると、時間はいくらあっても足りないと感じる人も多いのではないかでしょうか。同時に、足りない時間を補うために、睡眠時間を削ることになっている人もいることでしょう。しかし、人の体はいつまでも無理ができるほど強くはありません。疲労感や頭痛などの身体的な症状だけでなく、普段はそれほど気にならないことが気になったり不安を感じたりするなど心に影響が出ることもあります。

そして、これからは気温・湿度が高くなり「暑さ」による疲れもたまってきます。「ゆっくりと心身が休まる時間をとる」「十分な睡眠時間を確保する」ことは、待っていてもなかなかできません。自分自身の生活への意識を高め、意識的に心身を休めることで健康な生活を送りましょう。

また、熱中症への対策が重要な時期に入ります。規則正しい生活を送ることが第一ですが、運動時はマスクを外す(息苦しくなってから外すのでは遅いです)、こまめに水分を補給することも必要です。そして、体調に異変を感じたら速やかに近くの先生へ必ず伝え、対応してもらいましょう。

### ■長期欠席児童・生徒への給食提供のご案内

立川市では、長期欠席児童・生徒を対象に、立川市学校給食東共同調理場で給食の提供を行っています(令和7年度より本格実施)。保護者の付き添いが必要ですが、事前の申し込みは不要(先着順)で、費用も無料です。参加を希望される場合は、12:30~13:10の間に直接東共同調理場をお訪ねください。



### ■自閉症・情緒障害特別支援学級開設のご案内

立川市では、令和8年4月に市内中学校ではじめてとなる自閉症・情緒障害特別支援学級を立川第四中学校に開設するための準備を進めています。お子様の転学を考える場合は、本年の9月30日までに教育支援課にて転学相談を行う必要がありますので、お早めに本校までご連絡ください。





①美術授業(3年生)の作品「漫画で表現する二中あるある」  
 ②仮入部(部活動) ③部活動ポスター  
 ④二中の様々なことを紹介する掲示 ⑤登下校の注意喚起

### 熱中症対策講座 (全校)

「気温が上昇している中、体育的行事や部活動で熱中症を防止するための対策を身に付ける」という目的で、大塚製薬から講師を招聘し、4月23日(水)に全校生徒を対象に熱中症対策講座を行いました。

これから気温が高い日が多くなり、運動会の練習なども始まります。また、昨今の状況は、運動するしない、屋内・外に問わらず、そのリスクは高まっています。普段の生活の中でも対策を行い、熱中症を防ぎましょう。



### 学校公開・カジュアルDAY・部活動保護者会

4月26日(土)に開催(21日(月)からは「授業参観週間」)しました。多くの保護者の皆さんに参観していただきました。合わせて、3月に続き2回目のカジュアルDAYを実施しました。



### TGG (3年生)

4月30日(水)に GREEN SPRINGS にある TGG で体験型英語学習を行いました。

生徒は、海外のような雰囲気の中で楽しく体験することができ、とても英会話への関心が高まったようです。



### 【5月の予定】

- ・16日(金):中間考査、係会
- ・19日(月):[特別]運動会特別時間割始、6校時なし、放課後練習(始)、面談(1組)終、運動会実行委員会
- ・20日(火):[特別]尿検査2次①
- ・21日(水):尿検査2次②、地域未来塾(英語)
- ・22日(木):[特別]歯科健診(2年)
- ・23日(金):[特別]英検
- ・24日(土):障害者スポーツ大会(1組)、中学校PTA連合会総会
- ・26日(月):教育実習始、5・6校時なし(1組)、運動会実行委員会
- ・27日(火):[特別]係会・運動会予行準備
- ・28日(水):[特別]尿検査最終、運動会予行
- ・29日(木):[特別]運動会予行予備日、放課後練習(終)
- ・30日(金):運動会準備、運動会特別時間割終、部活動原則なし
- ・31日(土):運動会、弁当持参、運動会片付け、部活動原則なし

### セーフティ教室 (全校)・部活動集会

4月28日(月)に、「SNSとの付き合い方」「SNSから広がる犯罪について」という内容で、一般財団法人 マルチメディア振興センターから講師を招聘してセーフティ教室を実施しました。

セーフティ教室終了後に部活動集会を行いました。各部長が活動の抱負を発表した後、担当教員から確認事項などが周知されました。『みんなから応援される人、部活動』になりましょう!



### 栄町青少健さわやかあいさつ運動

5月12日(月)に栄町青少健のさわやかあいさつ運動を行いました。毎日行われているあいさつ運動よりも、多くの地域の皆様やPTAの皆様に見守られて、大きな声であいさつを交わしていました。



### 【6月の予定】

- ・2日(月):[特別]弁当持参、運動会予備日①
- ・3日(火):振替休業日
- ・4日(水):運動会予備日②
- ・5日(木):[特別]歯科健診(1組・1年)、一斉委員会
- ・6日(金):[特別]眼科健診、中央委員会
- ・7日(土):立川市・大町市姉妹都市中学生サミット  
事前学習会
- ・9日(月):[特別]いじめ防止授業(1年)
- ・10日(火):朝礼、耳鼻科健診
- ・11日(水):[特別]小中連携あいさつ運動、給食なし、5校時なし
- ・12日(木):体育着・ジャージ登校(3年)、内科健診(3年)
- ・13日(金):漢検、教育実習終