



新緑の季節に ～学校生活の土台をしっかりと～

新学期が始まり、早くも1か月が経とうとしています。4月には始業式(9日)、入学式(11日)、離任式(14日)、対面式(15日)などを行いました。新たな出会いと挑戦の中で、生徒のみなさんは少しずつ新しい学校生活にも慣れてきました。教室や廊下、グラウンドでは、新しい環境の中で不安と期待を抱えながらも、一生懸命に学び、活動に取り組む姿が見られています。

5月は学びを深めるとともに、自分を見つめ直す絶好の機会です。気候も穏やかで活動しやすい季節となりますが、連休もあり、生活リズムが乱れやすい時期でもあります。ご家庭でも、体調管理と生活習慣の見直しを意識していただければ幸いです。



本校では、

学校教育目標 「主体的に学び行動する力と思いやりの心を育む(自主、自立・自律、敬愛)」
スローガン 「～あいさつ 笑顔 感謝～」
校訓 「克己(きびしさ)、連帯(やさしさ)、理想(こころざし)」

の実現に向けて、教職員一丸となって取り組んでまいります。今月も引き続き、温かいご理解とご支援をよろしくお願いいたします。



☀暑さに強い体をつくる「暑熱順化」のすすめ☀

陽射しがまぶしく感じられる季節が近づいてきました。これから夏に向けて気温も湿度も高くなっていきます。特にこの時期に気をつけたいのが「熱中症」です。そして、その熱中症を防ぐうえで欠かせないのが「暑熱順化(しょねつじゅんか)」です。

暑熱順化とは、私たちの体が徐々に暑さに慣れ、効率よく汗をかけるようになるなど、暑さに対応できる体づくりが進む過程を指します。暑さに不慣れな状態で急に高温多湿の環境にさらされると、体温調節がうまくいかず、熱中症を引き起こすリスクが高まります。



◆暑熱順化には5月がベスト◆

6月以降の本格的な暑さに備えるには、今から体を慣らす必要があります。ゴールデンウィーク明けは生活リズムが乱れやすく、体調管理の大切さを再確認する時期です。5月後半から急に暑くなる日が出てくるため、油断すると熱中症リスクが高まってしまいます。

この暑熱順化には一定の時間(→最低でも1~2週間といわれます)がかかるため、5月の比較的過ごしやすい気候のうちに、軽い運動や屋外活動を取り入れておくことが重要です。体育や部活動、登下校など、日常生活の中で適度に汗をかく機会を意識的に持つことで、体は徐々に暑さに順応していきます。たとえば、急に暑い日に外で運動をすると、汗をうまくかけなかったり、体温調節が追いつかなかったりして、体に大きな負担がかかってしまいます。しかし、日頃から少しずつ汗をかくような軽い運動や外遊びをすることで、体は次第に暑さに対応できるようになるのです。

中学生の皆さんは、体育や部活動、登下校などで外に出ることも多く、無意識のうちに暑さと向き合う場面が増えていきます。今のうちからこまめな水分補給を習慣づけ、体を少しずつ動かすように意識することで、暑い夏を元気に乗り越える準備ができます。



保護者の皆様にも、お子さまの体調管理に加え、「暑熱順化」の視点からも、日々の過ごし方を一緒に考えていただけるとありがたいと思います。また、暑さに慣れるためには十分な睡眠やバランスの取れた食事、水分補給も欠かせません。ご家庭でもこの時期から「夏への備え」を少しずつ意識していただければ幸いです。

ゴールデンウィークの過ごし方

～心と体を整える連休に～

ゴールデンウィークは、学期初めの疲れを癒すとともに、家族や友人との時間を過ごしたり、自分の趣味や関心を深めたりできる貴重な期間です。一方で、夜更かしやスマホの使いすぎにより生活リズムが乱れやすい時期でもあります。

できるだけ規則正しい生活を意識し、外出の際は交通规则やマナーを守ること、インターネットやSNSの正しい使い方を再確認するなど、「自分の行動に責任を持つこと」を忘れずに過ごしましょう。

心と体をリフレッシュし、連休明けを元気に迎えられるよう願っています。

熱中症にご注意を！

～今からできる備えとは～

日中の気温が高くなってきた今の時期は、特に熱中症に対する注意が必要です。体が暑さに慣れていない春先の運動や屋外活動では、無理をすると体調を崩す恐れがあります。生徒の皆さんは、以下の点を意識しましょう。

- ① のどが渇く前に水分補給をしましょう
- ② 暑さを感じたら無理をせず休憩をしましょう
- ③ 通学や活動時には帽子やタオルを活用しましょう
- ④ 睡眠や朝食をしっかりととりましょう
- ⑤ 体調がすぐれないときは、我慢せずに先生や保護者に伝えましょう



『体験の季節』がやってきました

5月は体験の月です。修学旅行、「トライやる・ウィーク」、初めての部活動などなど…。

修学旅行に向けて ～自然・歴史・仲間とふれあう旅～

3年生は、5月下旬に南信州方面への2泊3日の修学旅行を予定しています。江戸時代の宿場町の風情を残す妻籠宿～馬籠宿の旧中山道のトレッキング、自然と触れ合いながらのラフティング体験など、普段の学校生活では味わえない学びが詰まった行程です。

この旅行では、仲間と助け合いながら行動する力、公共マナー、時間管理、責任感などが求められます。楽しい旅にするためにも、「学びの場であること」を意識し、準備から真剣に取り組みましょう。

ご家庭でも、健康管理や持ち物の確認だけでなく、この旅行で「何を学んでほしいか」という話し合いをしていただけると、より意義ある修学旅行になります。ご協力をお願いいたします。



「トライやる・ウィーク」に向けて ～社会で学ぶ5日間～

2年生は、5月中旬に「トライやる・ウィーク」(職場体験学習)を実施します。地域の企業・施設で、実際に働く方々の姿を間近で学ぶこの体験は、社会の一員としての自覚を育む貴重な機会です。

『時間を守る、あいさつをする、自分から行動する』～当たり前のように難しいことを「実行」する中で、一回りも二回りも成長します。地域の方々や各事業所の指導ボランティアの方々への感謝の気持ちを忘れず、真摯な姿勢で取り組んでくれることを願っています。



本入部を迎える中学1年生へ

仮入部期間を経て、いよいよ本格的に部活動が始まる時期となりました。中学生活の中で部活動は、学年や学級を超えた仲間と共に取り組む貴重な経験の一つです。うまくいくことばかりではないかもしれませんが、その積み重ねが心と体を大きく成長させてくれます。

これから始まる本入部では、練習や活動の本格化とともに、責任や自覚も求められるようになります。時には思い通りにいかないこともあるでしょう。しかし、その一步一步が、自分の限界を押し広げ、仲間との絆を深めてくれるはずです。



今の「やってみたい」、「続けてみよう」という気持ちを大切に、ぜひ前向きな気持ちで新しい一歩を踏み出してください。部活動を通して、自分自身の新たな一面に出会えることを期待しています。

令和7年5月1日 校長

4月24日(木)に行ったオープンスクール、授業参観・懇談には、お忙しい中、大勢の保護者のみなさまにご参加いただき、ありがとうございました。

○真砂中学校生の活躍の軌跡

西宮市民体育大会の結果(5/31現在)

【軟式野球部】 1回戦:VS 平木・山口 ○12-0 2回戦:VS 関西学院 ●0-1 [ベスト8]

【サッカー部】 予選リーグ:VS 上甲子園 ●1-2 VS 大社 ●4-1

【ソフトテニス部】

＜男子＞団体戦:予選リーグ:VS 甲陵 ○3-0 VS 浜脇 ●0-2

5位～8位トーナメント:VS 今津 ○2-1 VS 甲武 ●1-2 [6位]

個人戦:T・H組[ベスト 32] O・Y組 [ベスト 32]

＜女子＞団体戦:VS 今津 ●2-3

個人戦:O・O組 [ベスト8] N・K組 [ベスト 20]

【バスケットボール部】

＜男子＞2回戦:VS 甲武 ○45-43 3回戦:VS 大社 ●66-40

5位決定戦:VS 平木 ●53-54 [ベスト8]

＜女子＞2回戦:VS 苦楽園・西宮浜 ○53-38 3回戦:VS 上ヶ原 ○52-45

準決勝:VS 浜脇 ●22-43 シード戦:VS 鳴尾 ○52-34 [3位]

【バレーボール部】予選リーグ:VS 神戸女学院 ○2-0 VS 苦楽園 ○2-0 VS 上ヶ原 ●0-2

VS 大社 ○2-1 VS 浜脇 2-0[2位通過]

決勝トーナメント:1回戦 VS 甲陵 ○2-0 2回戦 VS 山口 ●0-2 [ベスト8]

【卓球部】

＜男子＞団体戦:下級の部 VS 苦楽園○ [3位]

個人戦:T [ベスト 16]

＜女子＞団体戦:下級の部 VS 関西学院○ VS 甲武○ VS 甲陵○ [優勝]

個人戦:K [優勝]

【剣道部】

＜男子＞団体戦:予選リーグ VS 平木 ●0-4 VS 甲陽 ●0-3

＜女子＞個人戦:H [8位]

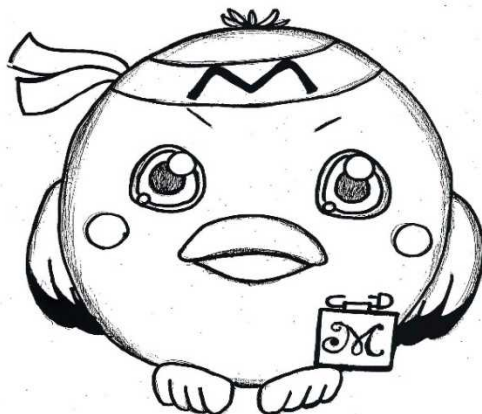
【柔道】

＜男子＞上級の部:T [優勝]

○兵庫型学習システムについて

本校では、個に応じたきめ細やかな教科指導を行い、学力の確実な定着をはかるために兵庫型学習システムを実施しています。2・3年生の数学科の授業で少人数学習を取り入れています。少人数学習とは、一学級の生徒を半分の少人数に分け、二教室で授業を行うものです。

生徒たちが授業に集中して取り組み、基礎学力が定着するよう分かる授業を推進しています。



本校マスコットキャラクター「まさごっち」

○5月行事予定表

日	曜	校 内 行 事	給食			備 考
			1年	2年	3年	
1	木	仮入部④ SC	○	○	○	
2	金	本入部 【定】	○	○	○	
3	土	憲法記念日	-	-	-	
4	日	みどりの日	-	-	-	
5	月	こどもの日	-	-	-	
6	火	振替休日	-	-	-	
7	水	2年トライやる事前訪問	○	○	○	
8	木	★ 中教研総会 【定】 No 部活	○	○	○	
9	金	2年トライやる事前訪問	○	○	○	
10	土		-	-	-	
11	日		-	-	-	
12	月	家庭訪問(家庭確認) 物品販売	○	○	○	
13	火	家庭訪問(家庭確認) 【定】	○	○	○	
14	水	検尿	○	○	○	
15	木	かもしお給食 学級委員集会 SC	○	○	○	学校徴収金
16	金	3年実力テスト 2年トライやる出発式 No部活 安全美化情報相互評価の日	○	○	○	
17	土		-	-	-	
18	日		-	-	-	
19	月	2年「トライやる・ウィーク」	○	×	○	
20	火	2年「トライやる・ウィーク」	○	×	○	
21	水	2年「トライやる・ウィーク」 No 部活 【定】	○	×	○	
22	木	2年「トライやる・ウィーク」 SC	○	×	○	1年夏服受渡(昼休み)
23	金	2年「トライやる・ウィーク」	○	×	○	
24	土		-	-	-	
25	日		-	-	-	
26	月	教育実習開始 No 部活	○	○	×	
27	火	修学旅行① かもしお校外自然観察(～29日甲子園浜)	○	○	×	
28	水	修学旅行②	○	○	×	
29	木	修学旅行③ 1年わくわくオーケストラ教室(AM)	×	○	×	※1年生は弁当です
30	金	【定】	○	○	×	
31	土		-	-	-	
6月予定		3日 生徒総会 4日 進路説明会 5日 検尿予備日 6日 生徒集会 9日 眼科健診 12日 歯科健診 13日 教育実習最終日 16～18日 期末テスト 18日 避難訓練 24日 3年アウトリーチ事業・部活動激励会 25日 学年会 26日 2年トライやる報告会・トライやる推進委員会 28日 市総体開会式 30日 生徒会集会				
表記について		・給食について、○は実施、×は実施しない ・SCは、スクールカウンセラー相談日 ・【定】は、定時退勤日 ・No 部活については、各部活動で活動状況に応じて変更される場合があります。 ・★は、時程に変更がある場合				

○着任のお知らせ

数学科のI・M先生の代替として、H・K先生が、4月21日に着任しました。所属する学年は2年です。部活動はバスケットボール部を担当していただきます。よろしくお願いいたします。