



令和6年度 長岡第三中学校 学校だより 7月8日号

翔べ！長三中

<https://www.kyoto-be.ne.jp/nagaoka3-jhs/cms/>



三中 web ページ

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。今年の夏は「史上最高の暑さになる」とTVなどでは報道されています。

学校では登下校の体操服登校や熱中症指数をこまめに調査し、水分補給や休息、活動終了後は空調設備のある部屋で体を冷やす（クールダウン）など、みなさんが安全で安心して活動ができるように対策を進めています。

みなさん自身も自らの健康状態を整えて、普段から熱中症予防を意識して家庭や学校での生活を過ごしてもらえるとより効果的だと思います。熱中症になった人の中に「遅くまで起きていて、睡眠を十分とっていない」「朝食を食べてきていない」といった人が多くいます。食事や睡眠は活動をする上でエネルギーとなります。気温が高い環境での活動はそれだけでも体力がうばわれていくのに、エネルギーが無い状態で運動すると体調不良になるのは言うまでもありません。

先生方はみなさんがより良い活動ができるようにいろいろと取り組んでいますので、みなさんも元気いっぱい活動できるように各自で意識して取り組んでほしいと願います。

さて、7月の終業式が終わるといよいよ夏休みになります。中学校の夏休みは自分で計画して学習に取り組むことはもちろんですが、3年生にとっては最後の乙訓大会（陸上競技は6月に乙訓大会と山城大会がおこなわれました。）やコンクールが開催され、全国大会まで勝ち上がると8月末まで活動することになります。それぞれの大会で3年生のみなさんが、これまで各自が取り組んできた思いや力のすべてをこの瞬間に出し切ってくれることを期待します。

土壇場でうまくいかないときや苦しくなったときは「最後は誰かのために力を出した人が勝つ。」と考えてください。自分を支えてくれた両親、声がかかるまで応援してくれた仲間、いつも励ましてくれた先生などを思い出して挑むことができれば、その人たちがみなさんに勇気や力を与えてくれるはずです。

また、うれし涙で終われる人は全国大会で日本1になった1校の生徒だけです。それ以外の生徒はすべて何らかの悔しい気持ちで終わっていきます。みなさんはどんな終わり方をしたいですか。自分を支え続けてくれた人たちに「あきらめた姿」を見せるのか。「最後まで立ち向かっている姿」を見せるのか。

最後まで立ち向かっているみなさんを心から応援したいと思います。頑張ってください。

3年生が引退したら1，2年生が中心に活動することになります。大変なことはたくさんあると思いますが仲間と力を合わせて乗り越えてください。先輩たちの残してくれたよき伝統は引継ぎ、自分たちで新たな伝統を作り出してほしいと思います。

夏休みは、中学生の時期にしかできない様々な経験や新たなことがたくさんあります。様々なことに挑戦し、2学期の始業式に心身ともに成長している姿が見られることを期待しています。

校長 小山 慎也

令和6年度乙訓地方体育大会

7月13日(土)[サッカー, 剣道], 14(日)[サッカー]と20日(土), 21日(日)に3年生最後の乙訓大会が各地で開催されます。生徒たちの頑張りにご期待ください。

令和6年度 乙訓大会 各会場

実施日 部活動名	7月20日(土)	7月21日(日)
水泳(山城大会)	長岡中学校	
野球	大山崎中学校	大山崎中学校
ソフトテニス男子	洛西浄化センター	長岡中学校
ソフトテニス女子	西ノ岡中学校	洛西浄化センター
バレーボール	向日市民体育館	予備 西ノ岡中学校
バスケット男子	大山崎町体育館	大山崎町体育館
バスケット女子	大山崎町体育館	大山崎町体育館
卓球男子	大山崎中学校	大山崎中学校
卓球女子	勝山中学校	勝山中学校
バドミントン	西山公園体育館	西山公園体育館

保護者の観戦や試合時間につきましては、後日、顧問より連絡いたします。

サッカー	13日:洛西浄化センター	14日:立命館中学校
剣道	13日:立命館中学校	予備 14日:寺戸中学校

◆京都府吹奏楽コンクール ♪

8月1日(木) 14:15~【京都コンサートホール】



夏休み・9月の主な予定

7/20(土) 乙訓大会 山城水泳	8/1(木) 吹奏楽コンクール	9/14(土) 乙訓新人大会
7/21(日) 乙訓大会	8/5(月)~9(金) 近畿大会	9/15(日) 乙訓新人大会
山城大会(サッカー)	8/10(土)~16(金)	9/26(木) 中間テスト
長岡京市中学校合同演奏会	学校閉鎖(諸活動休止)	9/27(金) 中間テスト
7/22(月) 山城大会	8/18(日)~25(日)	
(サッカー, 剣道)	全国大会	※体育大会は10月10日
7/23(火)~26(金) 山城大会	8/26(月) 始業式	(木)、予備日は11日(金)
7/25(火)~26(金) 府水泳	確認テスト	です。
7/26(土)~30(火) 京都府大会	8/27(火) 部活動公開	

☆大会結果☆

乙訓大会 陸上競技の部(6月9日)

【団体】 **男女総合優勝** **男子優勝** **女子優勝**

【個人】 3年男子100m	優勝
共通男子四種競技	優勝
低学年男子 4×100mR	優勝
共通女子200m	優勝
共通女子 100mH	優勝
共通女子走高跳	優勝
共通男子200m	第2位
共通男子400m	第2位
1年男子 1500m	第2位
共通男子3000m	第2位
共通男子 110mH	第2位
共通男子走高跳	第2位
共通女子四種競技	第2位
低学年女子 4×100mR	第2位
共通女子 4×100mR	第2位
1年男子 1500m	第3位
共通男子三段跳	第3位
共通男子砲丸投	第3位
共通男子四種競技	第3位
共通男子 4×100mR	第3位
1年女子 100m	第3位
3年女子 100m	第3位
共通女子800m	第3位
共通女子1500m	第3位
共通女子走高跳	第3位



山城大会 陸上競技の部(6月16日)

低学年男子 4×100mR	優勝
共通女子走高跳	第2位
3年男子100m	第3位
共通女子200m	第3位
共通女子 100mH	第3位
共通男子四種競技	第5位
1年男子 1500m	第6位
2年男子 100m	第6位
共通女子走高跳	第6位
共通男子200m	第6位
共通男子走幅跳	第6位



男女卓球部第3位！

6月9日に開われました京都卓球協会主催の**京都中学生卓球大会**において、男子卓球部と女子卓球部がともに団体で第3位でした。夏季大会本番に向けて、日々の練習に励んでいます。この勢いで大会に挑んでください。

お知らせ

○夏季休業中の熱中症対策について

- ・現在、「長岡京市学校熱中症ガイドライン」に基づき、吹奏楽部、家庭科部、美術部を除く部では、暑さ指数（WBGT）を測定し、練習後にはクールダウンの時間をとりながら活動しています。今後、夏季休業中には、活動前後に以下の点を中心に健康観察を行います。

- 朝食（午後からの活動の場合は昼食）をきちんととっているか。
- 前日に十分な睡眠時間を確保できているか。
- 体調不良の症状がないか。
- 十分な水分を用意しているか。

これらの点が十分でない場合については、当日の部活動の参加は控えていただく場合があります。朝食や睡眠時間、水分補給の準備等ご家庭でのご協力をお願いします。また、部活に登校前のご家庭での健康観察へのご協力も合わせてお願いいたします。
なお、熱中症の不安がある場合については、部活動の参加は控えてください。

- ・登下校時に、熱中症対策として「帽子的着用」および「日傘の使用」を推奨します。積極的に活用してください。

○デジタル連絡ツール「スクリレ」の活用について

スクリレのオプション機能として、「個別連絡」と「アンケート機能」を1学期の期間中、無料で体験しています。今後の使用について校内で協議をした結果、効果的であると判断し、2学期以降も有料オプションを引き続き使用させていただきたいと考えています。

つきましては、今年度は2学期以降（9月～3月の7か月分）の使用と言うことで、登録者1名あたり、70円になります。費用につきましては、学級費より計上させていただきます（追加徴収は致しません）。保護者の皆様には、ご負担をおかけしますが、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

○夏季休業中の電話対応について

通常、平日の夜19:00～翌朝7:45につきましては、音声ガイダンス対応となっております。夏季休業中は、当番職員が電話担当をしますので、職員の出勤時間（8:30～17:00）に合わせて音声ガイダンスが切り替わります。

部活動の欠席等は、スクリレで連絡していただきますようご協力をお願いいたします。

