



## 「睡眠ログ」の取組から、生活習慣の確立を・・・！

校長 山下 信之

今年度に入り、「3年ぶりに・・・」という言葉、ニュースや新聞等でよく見聞きするようになりました。特に、行動制限なしのGW、プロ野球・Jリーグ観戦の人数制限なしなどは、深く印象に残っています。本校においても、3年ぶりに授業参観や各学年の行事を年間計画通りに実施することができています。コロナに翻弄され様々な取組の中止や、延期・縮小が続いたこの2年間を思い出すと、本当に子どもたちには申し訳なかったという思いで一杯になります。この1年は、このまま教育活動が予定通りに実施できることを心から願っている毎日です。

さて、6月13日（月）から2週間「睡眠ログ」の取組を行います。前号でも紹介しましたが、今年度は、独立行政法人国立青少年教育振興機構の『「早寝早起き朝ごはん」推進校事業』の研究指定を受けて行います。今回から、GIGAスクール構想で可能となった一人一台端末（タブレット）から「みんなくA1アプリ」を活用して実施します。A1アプリを使用することで、子ども一人ひとりの睡眠を改善する上で必要な基本情報（起床時間、就寝時間、睡眠のバラツキ、朝ごはんの有無、休日の起床時間など）を得ることができるとともに、個別データと全体平均を比較することが可能となります。また分析の結果、問題のある睡眠をとっている子どもたちについては、パターン化（P1～P7）し、個別の指導へ繋げていきたいと考えています。この取組で一番大切なことは、学校と家庭が連携して子どもの生活リズムを向上させることです。保護者の皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

### 【三中こぼれ話】

本校には、三中校区学校支援地域本部が設置されています。本部相談員の皆さんには、学校環境整備の一環として、花壇・畑の手入れや学校周辺の除草などを、日々行っていただいています。今年度も中庭の花壇や校門付近・玄関など校内のいろいろな場所で色とりどりの美しい草花たちが咲き誇っています。5月11日（水）10時30分から、「歩こう会」（E（良い）地区活性化ボランティア）のメンバー20数名の方々が、中庭の花壇の見学に来られました。「わぁ～きれい！」「素晴らしい！」などなど、沢山のお褒めの言葉をいただき、自分の事のように嬉しく思いました。見学の後、和気神社・交野神社・枚方市民の森をまわられたそうです。皆さん笑顔がとても素敵で、そしてお元気で、私たちもたくさんの活力をいただきました。ありがとうございました。本校中庭のご参観を希望の方がおられましたら、お気軽に学校にご連絡ください。

また、三中校区学校支援地域本部では、新しい仲間を募集されています。活動日は、毎週火曜日の放課後です。この活動に興味や関心のある方は、学校（教頭）にご相談下さい。



## ＜3年修学旅行について！＞

5月18日（水）～20日（金）信州・長野方面へ2泊3日の修学旅行へ行ってきました。3日間とも天候に恵まれ、1日目の上高地散策・BBQ、2日目の個人体験学習と学年レク、3日目のパン・ジャム作りを、大きなケガや病気もなく無事に全行程を終了しました。修学旅行学年目標「～長野へ行こうよ！～全力！じゅん（準備をしっかり）じゅん（純粋に楽しむ）の森」の達成に向け、一人ひとりが自分の役割を果たした笑顔あふれる修学旅行でした。



## ＜2年校外学習について！＞

5月16日（月）休暇村近江八幡（滋賀県）で、各クラスに分かれて「冒険いかだ体験」に挑戦しました。この活動では、全員で協力して目標を達成する大切さ、大自然との直接のふれあい、集団行動のルール、水上で遊ぶ時の楽しさと安全に対する認識を学ぶことを目的として実施しました。できあがったいかだにクラス旗をたててオリジナルのいかだを完成させました。この経験を学校生活でも活かしていきましょう！



## ＜1年校外学習について！＞

5月20日（金）ニフレル・万博記念公園に、「ひと・もの・ときを大切にす心の育成」をコンセプトに校外学習を実施しました。ニフレルは、海遊館が初プロデュースした施設で、生きものの美しさや不思議さを直感的に体験することができました。また、万博記念公園では、お弁当を食べた後に、学年レクレーションを行いました。仲間の良さを発見し、思いやりの気持ちや協力することの大切さを学びました。





# 三中生の活躍・取組

## <綴喜夏季陸上競技大会について！>

5月28日(土)太陽が丘陸上競技場にて、綴喜夏季陸上競技大会が行われました。今大会は、感染対策を万全に喫した上で、3年ぶりに有観客で大会が開催されました。コロナの影響で十分な練習時間が確保されず心配しましたが、陸上部の生徒たちは、自分を信じ今持っている力を思う存分に発揮してくれました。選手及び顧問の先生方、本当にお疲れ様でした！

綴喜夏季陸上大会結果

男子の部	共通200m	3位	中井崇暉	25' 29		
	共通400m	1位	中野季弘	54" 99		
	共通800m	1位	板倉大和	2'02"36	5位	大野幸斗 2'14"79
	1年1500m	2位	江崎ブライアン	5'18"47		
	共通4x100mR	3位	板倉大和、井上伶旺、中井崇暉、中野季弘			46" 84



女子の部	1年100m	1位	前園寧々	14" 51		
	3年100m	3位	和佳愛月	14" 14	5位	平石彩芽 14" 48
	共通200m	4位	川向未桜	28" 86	5位	成田知乃香 29" 10
	共通800m	3位	梅葉花	2'41"98		
	共通1500m	5位	藤戸香穂	5'29"70		
	共通短丸投げ	4位	田中麗実珠	7m86		
4x100mR	4位	平石彩芽、川向未桜、和佳愛月、成田知乃香			54" 65	



## <1年非行防止教室について！>

5月16日(月)6校時に、「非行防止教室」を実施しました。八幡署および京都府警察本部少年サポートセンターからスクールサポーター(5名)を招き、各クラス単位で開催しました。犯罪の被害者や加害者にならないために、自分の言動には責任を持ち、相手の事を考えて、「一度立ち止まって」考えることの大切さについて、お話がありました。どのクラスも真剣に話を聞いている姿が見られ、有意義な時間になりました。スクールサポーターの皆さん、お忙しい中、本当にありがとうございました。



## <1年情報モラル教室！>

5月25日(水)2~6校時にクラス単位で、「情報モラル教室」を実施しました。携帯電話やネットの危険性、正しい利用方法等について学び、知識・モラルの向上に役立てることを目的としています。京都府警察本部サイバー犯罪対策課から講師を招き、一人一台のタブレットを使ってネットトラブルの疑似体験を体験させながら丁寧に指導してくださいました。子どもたちが熱心に疑似体験に取り組んでいる姿がとても印象的でした。



## ◇◇◇お知らせ◇◇◇

### <6月の行事予定>

- 6/ 1 (水) 眼科検診(2, 3年)
- / 3 (金) 耳鼻科検診(1, 2年)
- / 6 (月) 1年心電図検査(二次検診)
- / 7 (火) 授業参観(1校時~6校時)、部活動参観(懇談会を含む)
- / 8 (水) 眼科検診(1, 2年)、一斉委員会
- /10 (金) 耳鼻科検診(1, 2年)
- /13 (月) 教育相談期間(~6/24(金)まで)
- /13 (月)~27(月) 睡眠ログの取組
- /14 (火) 文化庁主催子どものための文化芸術鑑賞(午後~八幡市文化センターにて)
- /15 (水) 尿検査二次
- /16 (木) 内科検診(1年3クラス)
- /17 (金) 避難訓練、漢字検定
- /18 (土) 八幡市中・高音楽の集い
- /19 (日) 山城夏季陸上競技大会
- /21 (火) 3年高校出前授業
- /22 (水) 尿検査二次(予備日)
- /23 (木) 期末考査前部活動中止(~7/1(金)まで)
- /24 (金) 生徒総会
- /25 (土) 山城通学圏府立高校合同説明会(文化パーク城陽)
- /28 (火) 3年情報モラル教室(NTTドコモ)
- /30 (木)・7/1(金) 1学期期末考査

### <学年諸費関係のお知らせ>

- 6/27(月) 振替日
- 30(木) 再振替日

\*ご協力の程、  
よろしく願いいたします。

### <7月の行事予定>

- 7/ 2 (土)・3 (日) 通信陸上京都府大会
- / 8 (金) 体育大会ブロック集会
- /11 (月)~14(木) 三者面談(午前中授業、給食あり)
- /15 (金) 2年情報モラル教室(KDDIより)
- /20 (水) 終業式
- /21 (木)・22(金) 綴喜夏季体育大会(23日(土)予備日)
- /24(日)・25(月)・26(火) 山城大会(27(水)予備日)
- /26(火)・27(水) 府大会(陸上競技、水泳)
- /27(水)・28(木) 府大会(柔道)
- /30(土) 府大会

\* 今後変更があった場合は、随時メール配信や三中ホームページにてお知らせ致します。