



### 睡眠ログの取組から、基本的な生活習慣の確立を目指そう！

校長 山下 信之

10月17日（木）体育大会を開催しました。創立50周年という節目の年を迎え、これまで支えて下さった皆さまへの感謝を改めて申し上げます。この記念すべき大会が、私たちの学校の歴史に刻まれることを大変嬉しく思います。体育大会は、日頃の学びの延長として、体力だけでなく協調性や挑戦する精神を養う大切な行事です。50年の長い歴史の中で、数多くの生徒たちがこのグラウンドで汗を流し、仲間と共に目標に向かって努力してきました。今年も、その伝統を受け継ぎ、3年生を中心に全校生徒が力を合わせて取り組んでいる姿に、私は三中の未来への大きな期待を寄せています。

さて、10月28日（月）から睡眠ログの取組が始まっています。季節は秋に入り、日々の気温等の変化が激しい時期となってきました。この時期は、体調を崩しやすく、特に免疫力の低下が懸念されます。日々の健康を支えるためには、食事や運動はもちろんですが、十分な睡眠の確保が非常に重要です。特に、秋のように気候が不安定な時期には、質の良い睡眠をとることで、体が環境の変化に適応しやすくなります。1回目の睡眠ログで、担任の先生から課題のある睡眠について指摘された人たちは、この機会に生活改善に向けての行動を起こしてみましょ。

保護者の皆さま、地域の皆さまには、日頃からのご協力・ご支援に心より感謝申し上げます。これからも、本校の発展に向け、引き続きご支援を賜りますようお願い申し上げます。

#### <ブロック長からのメッセージ！>

<黄ブロック長 水谷 権人（3-5）>

僕は、この体育大会で良い経験をしました。みんなの前で話をして発言力が身につく、周りを見て行動し、困っている人がいたら助ける行動力を伸ばすことができました。黄ブロックは、総合優勝をとることができませんでしたが、「一番楽しい体育大会だった」という声が聞こえてきて、ブロック長になってよかったと思いました。みんなの支えがあり、協力もあり、成功したと思います。黄ブロックのみんな、本当にありがとうございました。



<青ブロック長 辻村 翔琉（3-2）>

僕は青ブロックとしての活動が始まる前、どんなブロックになるのだろうと、楽しみでもあり、心配でもありました。ですが、ブロック集会から体育大会当日まで全学級が全力で、積極的に活動してくれました。ブロックテーマ「蒼炎戦神（そうえんせんじん）」の意味である、「完全燃焼」「赤い炎よりも熱く、団結する青い炎」をしっかりと体現してくれたと思いました。それをブロック全体で出せたことが、ベストブロック賞を獲ることに繋がったのだと思いました。

1年3組4組、2年1組、3年1組2組の皆さん、本当に今回の体育大会ありがとうございました。

<赤ブロック長 向山 太智（3-3）>

赤ブロックは「気炎万丈（きえんばんじょう）」というテーマで体育大会に向けて活動してきました。ブロック体育ではうまくいかないこともありましたが、1・2・3年生が一致団結して取り組むことで充実した活動ができました。当日はすごく盛り上がり、みんなで協力することで、赤ブロックとして総合優勝することができました。結果も嬉しいですが、それよりみんなが楽しそうにできているのを見て、ブロック長になって良かったと感じました。赤ブロックのみんな、ありがとう！！

## 三中生の活躍

### <体育大会の結果！>

総合優勝 赤ブロック	競技の部 優勝 赤ブロック	ベストブロック賞 青ブロック
1年「バンブーザウルス！」1位	1組（黄ブロック）	1年大縄跳び 1位 2組（赤ブロック）
2年「バンブ〜メラン！」1位	3組（黄ブロック）	2年大縄跳び 1位 3組（黄ブロック）
3年「竹取物語！」1位	5組（黄ブロック）	3年大縄跳び 1位 2組（青ブロック）
ブロック対抗リレー1位 黄ブロック	三つ巴綱引き1位 青ブロック	綱引き1位 青ブロック



### <第32回マーチングバンド京都府大会！>

10月20日（日）、島津アリーナ京都にて第32回マーチングバンド京都府大会が開催されました。生徒たちは 保護者の方々の温かい応援のもと、ホールいっぱい、素晴らしい演奏と調和のとれた動きを見せてくれました。結果は、残念ながら”銀賞”でしたが、昨年度からまた一歩大きく前進した素晴らしい演技だったと思います。吹奏楽部の皆さん、そして応援に駆けつけて下さった皆さん、本当にお疲れ様でした！



## ＜山城地方中学校駅伝大会について！＞

10月12日(土)山城総合運動公園にて、男子の部第71回、女子の部第39回山城地方中学校駅伝競走大会が行われました。一本のタスキに思いを込めて全員が力走してくれました。その結果、男子優勝・女子優勝の栄誉を勝ち取り、男女とも見事に山城のトップとなり府大会への出場権を獲得しました。陸上部のみなさん、本当にお疲れ様でした。府大会での活躍を期待しています！

		1区(3.0km)	2区(2.1km)	3区(2.1km)	4区(2.1km)	5区(3.0km)	
女子の部	チーム名	松井 暖々	木村 紗貴	吉田 朱里	野村 遙菜	梶谷 愛穂	
	総合タイム・順位	10'00" 2	17'53" 1	26'03" 2	34'16" 1	44'44" 1	
	区間タイム・順位	10'00" 新2	7'53" 4	8'10" 4	8'13" 5	10'28" 新1	
男子の部	チーム名	1区(3.5km)	2区(3.0km)	3区(3.0km)	4区(3.0km)	5区(3.0km)	6区(3.0km)
	男子三	柳瀬 健心	中島 健承	江崎ブライアン	青木 大也	梶見 悠雅	山田 琉太郎
	総合タイム・順位	11'35" 5	21'13" 2	31'07" 1	41'04" 1	51'33" 1	1:01'20" 1
	区間タイム・順位	11'35" 5	9'38" 1	9'54" 新1	9'57" 新1	10'29" 1	9'47" 1



## ＜山城中学生ソフトテニス選抜インドア大会について！＞

10月12日(土)、13日(日)山城総合運動公園テニスコートにて、令和6年度山城中学生ソフトテニス選抜インドア大会(近畿中学生ソフトテニス選抜インドア大会・山城予選会)が開催されました。本校からは、綴喜予選を勝ち抜いた選手達が出場しました。その結果、男子個人木村・向井ペアがベスト16となり府大会への出場権を獲得しました。皆さん、本当にお疲れ様でした。



## ＜第46回マーチングバンド関西大会について！＞

10月27日(日)グリーンアリーナ神戸にて、第46回マーチングバンド関西大会が開催され、本校も出場しました。「団結の力～Les Miserables～」をテーマに素晴らしい演奏・演技を披露してくれました。結果は銀賞でしたが、普段の練習の成果を遺憾なく出し切ることができていたと思います。吹奏楽部のみなさん、お疲れ様でした！



## ＜生徒会選挙を実施しました！＞

10月29日(火)6校時、生徒会選挙を行いました。「より良い学校を作りたい」という強い思いから10名の生徒が立候補してくれました。生徒会の活動を通じて、みなさんのリーダーシップを発揮し、仲間や後輩のために尽力して下さい。みなさんの意見や行動力が、学校の未来をより良いものにしてけると確信しています。私たち教職員も、全力でみなさんの活動をサポートしていきます。一緒に頑張りましょう！



## ◇◇◇お知らせ◇◇◇

### ＜11月の行事予定＞

- ・11/1(金)1年食育授業、3年午前中授業
- ・ / 5(火)3年すばる式ビジネスマナー講座
- ・ / 6(水)3年進路面談<~11/15(金)>
- ・ / 9(土)創立50周年記念式典(八幡市文化センター)
- ・ / 10(日)京都府中学校駅伝競走大会
- ・ / 11(月)全校朝礼、2年京都八幡高校マナー講座
- ・ / 13(水)定期テスト前部活動停止<~11/21(木)>
- ・ / 15(金)避難訓練
- ・ / 16(土)八幡市PTAバレーボール大会
- ・ / 20(水)・21(木)期末考査 \*一斉委員会
- ・ / 22(金)2年職場体験学習事前訪問
- ・ / 28(木)2年職場体験学習①、1年福祉体験学習①
- ・ / 29(金)2年職場体験学習②、1年福祉体験学習②

### ＜カウンセリングの日程＞

- ・11月 8日(金)・11日(月)
- 18日(月)・22日(金)
- ・12月 2日(月)・6日(金)
- 16日(月)・20日(金)

### ＜12月・1月当初の行事予定＞

- ・12/1(日)近畿駅伝競走大会
- ・ / 2(月)新入生保護者説明会、児童体験学習
- ・ / 4(水)1・2年三者面談<~12/13(金)>
- ・ / 5(木)3年進路面談<~12/13(金)>
- ・ / 10(火)2年家庭科出前講座
- ・ / 12(木)1年いのちのふれ愛講座(5校時)、3年性に関する講演会(6校時)
- ・ / 20(金)給食ラスト
- ・ / 23(月)2学期終業式
- \*12/28(土)~1/5(日)学校閉鎖日
- ・ 1/7(火)始業式
- ・ / 8(水)給食開始

### ＜学年諸費関係のお知らせ＞

- ・11/26(火)振替日 29(金)再振替日
- ・12/25(水)振替日 1/6(月)再振替日

\* 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。