

challenge

黒部市立明峰中学校
1学年だより 第9号
令和7年1月24日(金)発行

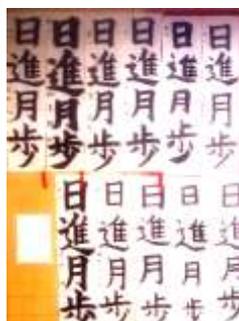
～先輩となる自覚をもって～

新しい年を迎え、生徒たちの「新年の抱負」には、今年1年に対するそれぞれの思いが込められていました。その中には、具体的な取り組みを挙げるなど、自分の意識を変えようとしている面が多く見受けられました。4月には先輩になるという自覚をもって、1人1人はもちろんのこと、学年全体が力を伸ばしてくれることを期待しています。ご家庭でも3学期の日々の様子について話題にいただき、来年度に繋がるお子さんの頑張りを見守っていただければと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



～校内書き初め大会が行われました～

1月8日(水)2限に、体育館で書き初め大会を行いました。生徒は体育館に入り、練習の後、所定の用紙2枚に「日進月歩」を楷書で書き上げました。手本を見ながら集中して一生懸命筆を運ぶ様子が見られました。2025年は「日進月歩」を目指し、絶えず進歩し続けて、学習、スポーツ、文化的活動に励んでほしいと願っています。



〈金賞〉

中 乃々佳 (1-4)

〈銀賞〉

高島 千明 (1-1)

若林 明依 (1-5)

湯野 美桜 (1-4)

鈴木 桜和 (1-5)

飯田 紗衣 (1-5)



～睡眠の大切さについて～

睡眠の大切さを知っていますか。睡眠には心身の休養と脳と身体を成長させる役割があります。適切な睡眠時間を確保することは、子どもの心身の健康にとって重要です。睡眠時間が不足すると、肥満のリスクが高くなり、抑うつ傾向が強くなること、学業成績が低下することや幸福感や生活の質が低下すると言われています。中学生には8～10時間の睡眠が推奨されています。中学生になって勉強、部活動、友人との付き合いやメディアの使用などで忙しくて、夜遅くまで起きることもあります。早寝早起きの習慣を身につけましょう。メディアの利用は1日2時間以下にする、メディアなどは寝る部屋には持ち込まない、寝る前は本を読む、リラックスできる音楽を聴くなど自分に合った睡眠の質を上げる方法を考えて、睡眠の質を向上させましょう。



