



燃えたつ希望

<目指す生徒像>

- 自ら考え、主体的に学ぶ生徒
 - 活気に満ちた、たくましい生徒
 - 心豊かで、思いやりのある生徒
- 校長だより 令和5年6月16日
宇都宮市立陽北中学校長 後藤知行



陽北は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

[校訓] 聡く 強く 美しく
そして、陽北中生としての誇りをもつ

第3号

6月は集中力とエネルギー！！

梅雨らしい天気が続いております。6月は運動部活動の3年生にとって、最後の大会が始まっています。今まで練習してきた成果を十分に発揮してほしいと思います。生徒会主催の激励会でも話をしましたが、部活動は生涯スポーツ、芸術の入口です。部活動での体験は、これからの生活を潤してくれる大事な宝となってくれるでしょう。

さて、学習や部活動において、大切なのは集中力です。集中力を生み出す脳には、千億個近くの神経細胞があり、その10倍を超える数の細胞が、神経細胞同士を結び付ける信号を送り、動かすためのエネルギーを運ぶ役割をしています。そのエネルギー量がさまざま、体重60kgの人間で全体のエネルギー量の20%が約1200gの脳を維持するのに使われているそうです。生徒の誰もが課題や、夢中になっている時には、すごい集中力を発揮しています。ただ、使うエネルギーはけた違いに多いので長続きはしません。限られた時間とエネルギーを何に、どんなやり方で、どのくらい使うのか、自分に合った方法を試行錯誤して見つけることが大切です。また、エネルギーを取り入れるためには、食事が大切です。消化が良く、ビタミンが豊富なメニューが脳のエネルギー補給に欠かせません。集中力を出すには食事内容にも気をつけるようにしましょう。

Agency (エージェンシー) 変化を起こすために自分で目標を設定し、
振り返り、責任をもって行動する能力

学年別運動会

今年のキーワードです

5月31日(水)に学年別の運動会が実施されました。各学年とも、運動には絶好の天候に恵まれました。

まず2学年は、長縄跳び、綱引き、クラス対抗全員リレー。次に1学年が、台風の目、長縄跳び、クラス対抗全員リレー。午後の部に3年生が、長縄跳び、大蛇の背渡り、学級対抗オールスターリレーを行いました。どの学年も最後まで、精一杯競技に取り組みました。



生徒会総会

6月2日（金）に生徒会総会が行われました。今年度は、全校生が体育館に参集して行いました。予算等の決算や報告が行われた後、各委員会から、今年度一番力を入れた活動「活動の目玉」を各委員長が発表しました。

活発な意見交換が行われ、最後に副校長より、話を聞く態度が素晴らしかったことや、充実した話し合い活動の様子についての講評をいただきました。



1学期中間テスト

6月21日（水）には、1年生にとって中学生になって初めての定期テストが行われます。小学校でのテストと比べると、範囲も広く「学習だより」でもお伝えしているように、計画的に各教科の学習を進めていく必要があります。余裕をもって準備に取り掛かりましょう。

また、定期テスト後の学習が、最も大切です。何が理解できて、何が分かっていたのかがテストによって明らかになります。十分でなかったところをしっかりと復習し、弱点を克服しておきましょう。



宇河地区総合体育大会

柔道	男子団体予選リーグ借敗	女子団体第3位（県出場）	男子個人2名県出場	女子個人1名県出場
ソフトテニス	男子団体 1回戦 対本郷中 勝	2回戦 対国本中 借敗		
	女子団体 1回戦 対本郷中 借敗			
バスケットボール	女子 1回戦 対一条中 借敗	男子 1回戦 対鬼怒中 借敗		
バレーボール	準優勝 県出場			
野球	1回戦 対宝木中 勝	2回戦 対瑞穂野中 借敗		
サッカー	2回戦 対横川中 勝	3回戦 対上河内・宛陽・田原中 借敗	順位決定戦へ	
陸上競技	3年男子 200m 1位県出場	3年男子 800m 1位県出場	共通男子 4×100m 1位県出場	
	1年女子 100m 1位県出場	3年男子 100m 2位県出場	3年男子 1500m 2位県出場	
	3年女子 走高跳 3位県出場	2年男子 200m 3位県出場	2年男子 100m 3位県出場	
	3年男子 400m 4位	3年男子 400m 7位	3年男子 走幅跳 8位	

陽北中いじめゼロ宣言

本校では6月14日（水）の「いじめゼロ集会」の前後を、いじめゼロ強調月間として、具体的な取り組みを行っております。いじめゼロ集会では、生活委員長・副委員長による「いじめゼロ」へ向けての呼びかけを行いました。その後、生徒会執行部と生活委員で作成した『陽北中いじめゼロ宣言』を呼び上げました。今年度のいじめゼロ宣言は以下の通りです。

「ひとつ 私たちは 周りをよく見て、いじめにいち早く気付けるようにします。

ひとつ 私たちは どんな形であれ、いじめに関わった時は勇気をもって、自分が正しいと思った行動をとります。

ひとつ 私たちは 明るく、仲良く、どんなことがあっても協力し、笑顔があふれる陽北中学校にしていきます。」

この宣言に同意した生徒は、黄色いリボンに自分の名前を書き、各学級の宣言書に貼っています。宣言書は、いつでも見られるように、昇降口に掲示する予定です。



「いじめゼロ集会」の様子です

グループ会食を再開します

先日発行の「食育だより6月」でお知らせしたとおり、19日（月）より給食が再開されます。3週間のお弁当対応大変お世話になりました。また、新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ移行していることから、市教委の指導のもと、給食についてもグループ会食を再開いたします。久しぶりのグループ会食となります。楽しい給食の時間となるよう、マナーを守っての給食としてまいります。



6月16日現在の結果です