

早寝・早起き・朝ご飯＋運動(自力登校)で生活のリズムを整えましょう！

生活指導だより  
第17号

# そろえる

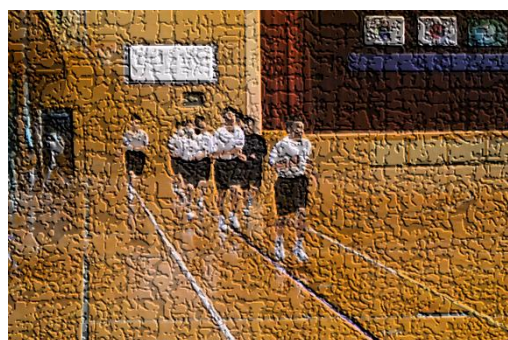
溝 辺 中 学 校  
令和5年5月19日発行

## 体力は、全ての活動の源 MCT と朝ラン スタート！

生徒の体力向上を目的としたMCT(「みぞべ！チャレンジ！タイム」)の第1回目が5月17日(水)に行われました。

朝学習の運動版です。月に2回、掃除時間をカットして全校で体力向上！チャレンジかごしま 8の字エイトを中心に取り組みます。

第1回目の記録は、3年生が308回、2年生が265回、1年生が206回でした。目標は、県内トップ10入りです。



体力・気力の向上と地区陸上大会へ向け通称「朝ラン」、朝のランニング活動が、5月18日(木)からスタートしました。初日は全校で16名が参加して20分程度のランニングや運動で汗を流しました。陸上大会へ参加する人以外でも、運動不足だと感じている人、体力向上を目指している人など大歓迎です。

7:10 W-up

7:15 スタート

7:35 終了

※雨天時は、

体育館で行います。



## ☞熱中症に注意「早寝・早起き・朝ご飯」で元気UP！！

急に暑さが増してきました。熱中症は、夏の暑い時期だけではなく、身体が暑さに慣れていない今の時期が多いようです。マスク着用が任意となりましたが、多くの生徒がマスクを着用して学校生活を送っています。マスクを着けると熱がこもりやすく、熱中症のリスクも高くなるようです。次のことに気をつけて、体調を万全に整えて学校生活を送りましょう。

※夏服への移行期間中です、準備をお願いします。

熱中症予防とお茶うがいのため水筒持参を推奨しています。水筒を持ってきましょう。

- 1 毎日、十分な睡眠をとり規則正しい生活を心がけましょう！
- 2 徐々に暑さに身体を慣すために、積極的に運動しましょう！
- 3 こまめな水分補給を心がけましょう！ 外では帽子を着用しましょう！



## 「早寝・早起き・朝ごはん＋運動」

で、規則正しい生活を心がけましょう！

5/19 (金)

若い目

3年

多賀愛梨さん

「助産師目指し努力」が

掲載されました!

### 助産師目指し努力

溝辺中3年

多賀 愛梨

国語の授業で、吉野弘さんの「岩が」という詩について学んだ。「逆らうにしてもそれぞれに特有なそして精いっぱいな仕方があるもの」と書いてあった。それを二つの

意味だと考えた。

一つ目は努力の仕方は、人それぞれだということ。二つ目は夢のかなえ方は一つじゃないということだ。

なぜそう捉えたかというところ、二つの経験があるからだ。一つは1年生の時にどれだけ勉強時間を増やしても、人のやり方をまねしても成績が上がらなかった。

だけど、2年生になって自分に合った勉強がで

きるようになり、成績がびっくりするほど上がったのだ。

次は助産師になるための進路をインターネットで調べたことだ。専門学校へ進む方法や大学へ行く方法などがあることが分かり、選択肢が増えた。

この「岩が」という詩を読み、私は自分の夢をかなえるために、自分らしく努力していきたいと思った。  
(霧島市)