



## 学校だより No.12

# 白 樺

令和3年6月24日 (木)

泉崎村立泉崎中学校

発行責任者 校長 桑原 透

### 泉崎中スローガン

- 1 明るく元気なあいさつ
- 2 健康・安全
- 3 「自他共栄」
- 4 「一歩改革」

### 目指す学校像

- 1 安全で安心して生活できる学校
- 2 生徒・教師が楽しめて「今日も来てよかったなあ」と思える学校
- 3 生徒が主体となって活動し、明るく活気のある学校
- 4 学校・保護者・地域が連携し、共に成長していく学校
- 5 保護者や地域から信頼される学校

## “キャットレッチ”をやっています

本校では厚生委員会が中心となり、「キャットレッチ」というものを行っています。キ

### これ全部、ねこ背が原因！

- ・見た目が格好悪い
- ・血行が悪くなる。
- ・疲れやすい
- ・下腹がポッコリ出てしまう
- ・肩こり・腰痛がひどくなる

### ねこ背が治ると何がいの

- ・見た目が格好良くなる
- ・血行が良くなる
- ・頭（脳）がすっきりする
- ・ダイエット効果がある
- ・肩こり、腰痛の予防になる

ャットレッチとは「ねこ背」を改善するためのストレッチ運動です。ねこ背になってしまう事によるデメリットをなくすことにより、健康的な体に近づけることができ、毎日を元気に過ごすことができます。

2・3年生は1年生の時から、実施してきましたが、1年生は本校が初めての体験です。そこで、以前に本校の養護教諭で勤務していました、高橋先生に、キャットレッチのやり方についてご指導いただきました。

### 【実施方法】

- ①両足を肩幅に開いて、両手を後ろで組みます。  
(手のひらが上を向くように組んでください。)
- ②息を吸いながら肩甲骨をグーッと寄せます。  
(左右の肩甲骨をあわせる意識で引きます。)
- ③静かに息を吐きながら頭を後ろに倒して「1. 2. 3」と

数えます。(頭を倒す時は、口をすぼめて息を細く吐き続けます。)

- ④3つ数えたら静かに肩の力を抜いて、①の姿勢に戻ります。  
これを5回繰り返します。(首が痛いときは肩を引くだけでも良い。)椅子に座った状態でもできます。ぜひご家庭でも行ってみてください。



朝会の様子



1年生への指導

# 1年生初めての期末テスト

先週の金曜日  
は、期末テストで  
した。1年生にと



っては小学校ではなかった初めての定期テストです。計画的な学習はできたでしょうか。定期テストは、通知表に記載される評価・評定につながりますが、それだけではありません。教科書の内容をどれだけ理解しているかを確認するためのものでもあります。

大事なのは、テストが終わった後の取り組みです。できなかった問題を確認し、できるようにすることで学力が高まります。是非テスト後の復習を行ってほしいです。

## 初めての期末テスト

1年 藤田さん

予想通り難しかったです。休み時間と2週間前からのテスト勉強をしていて良かったと思いました。やり終わってからとても疲れました。

1年 鈴木さん

私は中学生になって初めての期末テストですごく緊張しました。2週間前から、計画を立てて勉強しましたが、直前になるとやっぱり緊張しました。でも、本番では勉強した事をしっかり出すことができましたと思います。これからも、テストに向けて頑張りたいです。

## 初めての期末テスト

1年 廣澤さん

期末テストの難しさが分かりました。次のテストはもっと勉強しないとだめだなと思いました。

1年 中山さん

中学校のに入って初めての期末テストで、緊張しましたが、やってみると今まで頑張って勉強した力が活かされている感じがして、頑張って良かったと思えたテストでした。次のテストも頑張って、今回より良い点数を取りたいです。

## サマーショートボランティア への積極的な参加を!

泉崎村社会福祉協議会では中学生を対象に「サマーショートボランティア」を募集しており、先日全校生に募集のチラシを配布しました。昨年度はコロナの関係で実施していませんが、一昨年度までは夏休みの恒例行事でした。今年度は昌建寺、雲月寺、資料館、中央公民館の清掃活動等がメインの活動となり、各施設2日実施します。都合によっては1日のみの参加もOKです。

締め切りは30日(水)となっています。多くの生徒に参加してほしいです。

### 特集 『発達障害 ③』

【発達障害とは① 発達の特徴によって生活に障害がおこること】

#### 特性に合った生活

発達の特徴に合った生活をしていれば、子どもはあまり困らない。生活上の支障というほどの問題は起こらず、この子らしく暮らしている。

#### 特性に合わない生活

発達の特徴に合わない生活をしていると、生活上の支障が出てしまう事が多い。そのような状態に「発達障害」と診断され、必要な支援を受ける。

『発達の特徴があっても生活上の支障がなければ、障害があるとは思えません。支障があるかどうかポイントになります。』



泉崎中学校HP 泉崎中  
学校HP 泉崎中  
学校HP 泉崎中  
学校HP 泉崎中  
学校HP 泉崎中