

人らしき人 ~協和発進~

横須賀市立坂本中学校長 前島 光

時間を大切に

7月21日から夏休みが始まります。今年度の夏休みは39日間です。この時間を長く感じたり、短く感じたり時間の感じ方は人によって異なります。しかし、過ごす時間の長さは皆さん同じですね。この夏休みの時間をどう使いますか？今の自分を見つめて夏休みをどのように過ごすと、夏休み以降の自分自身の生活にプラスになるのかをよく考えて過ごしてください。一人ひとり、それぞれに今しかできないこと、今、必ずやっておかなければならないことがあるはず。計画的に有意義な時間の使い方を考えて実行してください。8月29日から前期後半が始まります。すぐに定期テストがあります。そして、行事の取り組みが始まります。まだまだ暑い日が続きます。夏休みが終わってからの日常生活が生き生きと前向きに活動できる、そんな夏休みを過ごしてください。

夏場の水分補給の話 栄養教諭 より

「スポーツ飲料について」



今月に配布される給食センター通信7月号では、水分補給について、飲み方などについてお知らせしています。ここでは運動時のスポーツ飲料の使い方についてお知らせします。スポーツ飲料には目的によって大きく分けて2種類あり、製品の成分表示を見ることで分かります。

種類	糖質濃度4%未満のもの	糖質濃度4~8%程度のもの
成分表示	100mlあたり炭水化物(糖質量)が4g以下のもの	100mlあたり炭水化物(糖質量)が4~8g程度のもの
主な製品	os-1 ポカリエイオンウォーター ゼロカロリーのものなど	ポカリスエット、アクエリアスなど
使用効果	水分補給が一番の目的です。 急激に大量の汗をかいたときや熱中症の恐れがあるときなどの脱水症状を予防・改善したいときに使用するとよいです。	複数の糖質が含まれているので、体内に吸収されやすい糖質から順にエネルギーに変わっていくので、継続的なエネルギーの供給ができます。 普段の部活の練習や試合中に使用すると途中でスタミナ切れを防ぐことができます。

人によってスポーツ飲料を飲むと、甘さを強く感じて活動中に気分が悪くなる人もいます。本人の体調に合わせ、スポーツ飲料の量を減らし、糖分を含まない水や麦茶などの飲み物と一緒に飲みましょう。

基本は3食しっかり食べることです。主食、主菜、副菜がそろった食事や、汁物や野菜、果物をとることで普段から水分や塩分、ミネラル分を補給することができます。また、いろいろな栄養も取ることができるので、熱中症対策のほかに夏バテ防止にもつながります。

前期前半を振り返って～各学年代表者から～

1年生

小学生の頃は、目上の方に敬語を使うことができなかつたり、静かにするべき時に静かにできなかつたりしたことがありました。中学校に入学してからも、少しの間は中学生としての実感もなく、先生方に注意される日々でした。しかし、初めての学年行事や定期テストを経験して、新しい友達との出会いやテストの厳しさを学び、中学生としての自覚を持てるようになってきました。

これからは、部活や委員会の先輩方を見習いながら、物事に真剣に取り組み、坂中生として成長していけるように頑張っていきたいです。

1年1組 学年代表

2年生

2年生になり、クラスが変わり、あっという間の三ヶ月でした。今年は、職業体験の代わりにポスターセッションや動物園の校外学習がありました。”仕事”について知る機会が多くありました。今まで、先の事だと思っていた仕事がとても身近に感じました。

また、初めて後輩という存在ができました。部活や委員会などで関わることが多く、後輩に教えたりすることで自分自身の成長にもつながりました。

2年生になり、緩みが出ているところが私たちの課題です。夏休み明けから、2年生が部活や委員会など中心になってくるので、委員会などと協力して気を引きしめていきたいです。

2年2組 学級委員学年長

3年生

中学3年生になって4ヶ月が経ちました。この4ヶ月で様々な経験をする事が出来たと感じています。まず、一番大きな出来事としては修学旅行が挙げられます。これを通じて、今まではあまり話さなかつた人とも交流を深めることができました。私達の学年は楽しむ部分は全力で楽しむことができます。ですが、整列移動などの切り替えについてはまだ改善できるのではないかという印象を受けます。夏休み明けには体育大会や文化の集いといった行事も控えているので、そこでさらに一致団結し、より良い学年にしていきたいと思います。

3年3組 学級委員長

坂中生の活躍

○横須賀剣道大会(市民大会) ・女子団体 準優勝 ・女子個人 優勝

○神奈川県中学校選抜剣道大会横須賀ブロック予選会 女子個人 優勝

○神奈川県中学校選抜剣道大会 女子個人 第3位

○市内新人スポーツ大会 水泳の部

・ 1年女子 50M自由形 第2位

・ 1年女子 100M自由形 第2位

・ 2年男子 50M自由形 第1位

・ 2年男子 50Mバタフライ 第1位

<神奈川県総合体育大会横須賀ブロック予選会 結果>

○剣道部 女子個人 準優勝 (県大会出場)

○ソフトテニス部 女子団体 ベスト8

○バレーボール部 第3位 (県大会出場)

○新体操 女子個人総合 第6位

○バドミントン部 ・男子シングル ベスト8

・女子シングル ベスト8

・女子ダブルス ベスト8