



白 (はくあ) 亜

令和7年度学校だより
令和7年5月2日(金)
第 2 号
羽村市立羽村第三中学校

大型連休の前に

校長 木田 兼治

4月に新年度が始まり、1年生は入学、2、3年生は進級し、緊張感をもって過ごしてきたことと思います。保護者の皆様には、進学、進級の御準備、保護者会、学校公開への御参加等、御協力をいただきありがとうございます。生徒達もここで一息をつけることと思います。

今年度の連休は4日連続学校の授業がありません。ほっと一息と同時に疲れも出始める時期です。生徒の皆さんは連休を上手活用してリフレッシュしてください。部活動や習い事などで活動する人は、疲れをとりつつしっかりと体調管理を行い、連休明けの生活につなげるようにしてください。家でゆっくりという人もいます。体を休めることができると思いますが、適度な運動を入れると体調管理がより上手に行くと思います。体を動かすと脳内で神経伝達物質が分泌され、気持ちが前向きになるといわれています。私は仕事で考えが行き詰ったとき、運動をして解消することがあります。本当は大きな声で歌を歌うことが私にとって一番の気分転換ですが、大きな声を出せない場所(校長室)では、こっそりと腕立て伏せをすることもあります。運動負荷はそれぞれで差がありますが、ちょっと体を動かすだけでも気持ちが前向きになります。

少し話題がそれで大人が対象の話になりますが、スポーツ庁の発表では、ダイエット成功ランキングは、①スポーツ、②間食をなくす、③食生活の見直しの順となっています。体を動かすことが一番健康的で効果的であるようです。基礎代謝(人が安静な状態で必要な最低限のエネルギー消費量)のピークが男性では15~17歳、女性では12~14歳といわれているので、中学生の皆さんはしっかりと栄養を摂取しなければなりません。大人と同じようにダイエットをすると体調を崩すことがあるので十分注意してください。よく食べ、よく寝て、よく動く、そしてよく勉強してください。

連休中、それぞれの方法で気分転換を行い、前向きな気持ちになれるよう工夫してください。また、常々話をしていますが、交通事故、水の事故、SNS等に絡むトラブルなどに巻き込まれぬよう十分注意し、5月7日を迎えらるるようになしてください。

中学校を知らう

11日（金）の「中学校を知らう」は体育館で行いました。上級生から、各専門委員会や部活動の紹介がありました。様々に工夫を凝らした紹介でした。羽村三中での生活が期待に満ち溢れたものになるよう、1年生にしっかりと思いが伝わったと思います。



【5 月】

- 2日（火） 保護者会（1年）
- 7日（水） 修学旅行・進路説明会（3年）
- 12日（月） 生徒朝礼
- 14日（水） 生徒総会
- 19日（月） 教育実習開始
- 20日（火） 専門委員会
- 21日（水） 職員会議
- 25日（日） 修学旅行（3年）～27日（火）
- 28日（水） 修学旅行振替休業日（3年）

【6 月】

- 2日（月） 生徒朝礼
- 4日（水） 体育大会予行練習
- 7日（土） 体育大会・教育実習終
- 9日（月） 体育大会振替休業日
- 11日（水） 体育大会予備日・職員会議
- 12日（木） 中央委員会
- 13日（金） 高校の先生の話聞く会（3年）
- 16日（月） 朝礼
- 20日（金） AED講習（2年）・復習確認テスト（3年）
- 23日（月） 1学期定期考査（～25日（水））