



いよいよ大会です



6月10日(火)、11日(水)、17日(火)、18日(水)の4日間にわたって県北中体連総合大会が行われます。3年生にとっては最後の中体連となりますので、大会にかける思いもひとしおでしょうし、2年生でも中心選手となっている人もいます。昨年度、新チームになってからの大きな目標が、この大会で勝利し、県大会に進むことであるとも思います。残された時間はあまりありませんが、できることはすべてやった上で、自信をもって大会に臨むことができるようにしてほしいです。6日(金)には選手壮行会も行われ、応援団員をはじめとする全校生から、たくさんの応援をいただきました。それを力にかえ、伊達中生として立派に戦ってきてほしいと思います。健闘を祈ります。

信念の詩

もしあなたが負けると考えるなら、あなたは負ける。
もしあなたがダメになると考えるなら、あなたはダメになる。
もしあなたが勝ちたいと思う心の片隅でムリだと思えるなら、あなたは絶対に勝てない。
もしあなたが失敗すると考えるなら、あなたは失敗する。

世の中を見てみろ。

最後まで成功を願い続けた人だけが成功しているではないか。

すべては「人の心」が決めるのだ。

もしあなたが勝てると思ったなら、あなたは勝つ。

「向上したい」「自信を持ちたい」と、もしあなたがそう願うのなら、あなたはそのとおりの人になる。

さあ、再出発だ。

強い人が勝つとは限らない。すばしこい人が勝つとも限らない。

「私はできる」そう考えている人が結局は勝つのだ!

ナポレオン・ヒル

職場体験の準備を進めています



7月8日(火)～10日(木)に行われる職場体験に向けての準備が着々と進んでいます。今週は、各グループの代表者が、各事業所に事前訪問の日程を確認する電話を行いました。緊張しながらもしっかり電話をかけることができました。

この後、自己紹介カードを作成し、今月末の事前訪問につなげていきます。



朝食について見直そう週間運動

2日（月）から6日（金）まで、毎朝、朝食について各自が振り返り、「自分手帳」に記入しています。



「朝食を毎日食べる」ということは、健康のために大切だということは当然のことですが、心の健康とも関係しているという調査結果が複数報告されています。

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して・・・

- ① ストレスを感じていない人が多い。
- ② 「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができている人が多い。

また、朝食を毎日食べることは、高い学力・体力や良好な学習習慣と関係しているという研究結果がいくつか報告されています。

脳科学者の茂木健一郎氏によると、朝、目覚めてからの約3時間は、脳が1日の中で最も効率よく働く「脳のゴールデンタイム」。朝から午前中にかけてはドーパミンやアドレナリンが多く分泌されるため、やる気や集中力が高まり、効率よく勉強に取り組むことができます。

早起きをして、朝食をしっかり食べることで、脳も活性化し、心身の健康につながるということを意識して生活していきたいですね。



来週は県北中体連総合大会に伴い、10日（火）～12日（木）まで給食がありません。大会に参加しない生徒は、学校で4時間の学習になり、10日（火）は部活動のある生徒は弁当持参となります。11日（水）は部活なしなので弁当はいりません。

12日（木）は、中体連予備日で普通授業になりますので、全員が弁当持参です。忘れずに準備をよろしくお願いします。

第10週 行事予定



6月9日（月）			
1	月1	・衣替え ・完全下校18：30	
2	月2		
3	月3		
4	月4		
5	月5		
6	月6		
普通時程		給食あり	普通清掃 部活あり

6月10日（火）			
1	学年	・県北中体連総合大会 ・弁当持参（部活動のある生徒） ・完全下校 12：30（一般生徒） 15：00（部活動生徒）	
2	学年		
3	学年		
4	学年		
5			
6			
特別時程		給食なし	清掃なし 部活あり

6月11日（水）			
1	学年	・県北中体連総合大会 ・完全下校12：30	
2	学年		
3	学年		
4	学年		
5			
6			
特別時程		給食なし	清掃なし 部活なし

6月12日（木）			
1	火1	・火曜日の授業 ・弁当持参 ・完全下校18：30	
2	火2		
3	火3		
4	火4		
5	火5		
6	火6		
普通時程		弁当持参	普通清掃 部活あり

6月13日（金）			
1	金1	・完全下校17：30	
2	金2		
3	金3		
4	金4		
5	金5		
6			
普通時程		給食あり	清掃あり 部活あり