



西山の空

令和5年9月27日発行 第6号

柏崎市立西山中学校

<https://www.kenet.ed.jp/nishijhs/>

TEL 48-2150 FAX 48-2252

暑さ寒さも彼岸まで

校長 宮崎 隆史

この夏は、過去最高の猛暑だと言われています。夏休み中、連日のように熱中症警戒アラートが発令され、西山中学校でも部活動の実施判断に注意する日が続きました。

そこで、気象庁のホームページの過去のデータから、夏休み期間の7月22日から8月23日までの柏崎の1日の平均気温、最高気温と最低気温及びそれらの期間内平均を、平年(1991～2020年の30年間の平均)と比較してみました。



	1日の平均気温	1日の最高気温	1日の最低気温
平年	25.1～26.3℃	29.2～30.7℃	21.5～22.3℃
今年	7/23以降毎日27.4℃以上 30℃以上が6日	7/23以降毎日31.8℃以上 35℃以上(猛暑日)が6日	23℃未満が4日 25℃以上(熱帯夜)が7日
平均差	+3.0℃	+3.6℃	+2.2℃

これらのデータから見ても、今年は特別に暑い夏であったことが明らかです。

冒頭の「暑さ寒さも彼岸まで」は、本来涼しくなる、または暖かくなる時期なのにまだ暑かったり寒かったりする時に使われる慣用句です。今年は、彼岸を過ぎててもまだ平年より気温が高い傾向が続いています。皆様、どうぞご自愛ください。

彼岸を過ぎると、日の短さが確実に感じられます。現在、日の出が午前5時35～40分ころ、日の入りが午後5時30～35分ころとなっていますが、今後は昼よりも夜の時間がどんどん長くなっていきます。そんな秋の夜は、読書などをして落ち着いて過ごした後、ぐっすりと眠りたいものです。

さて、西山中学校区では、9月4～11日を第1回すこやかウィークとして、東京大学大学院医学系研究科システムズ薬理学教室の研究に協力し、「子ども睡眠健診」プロジェクトを試行しました。希望者に睡眠計測のデバイスを配付して装着してもらい、得られた睡眠のデータを解析していただきます。

私も6月の試行期間と今回、それぞれ1週間ずつ装着し、データ収集に協力しました。6月の結果を見ると、睡眠のサイクル(浅い眠りと深い眠りの繰り返し)が明確に表れていました。先日の全校集会の場で、厚生委員長から今回の振り返りの話がありましたが、小中学生のみなさんにも、睡眠の質に着目して自分の生活習慣の見直しをするきっかけにしてほしいと願います。



なお、今後届く結果をもとに、11月に小中合同学校保健委員会を実施し、睡眠の質についての学習を深める予定です。また、来年1月15～22日実施予定の第2回すこやかウィークでも、同様の取組を行う予定です。

間もなく10月、令和5(2023)年も残り4分の1となります。生徒のみなさんは、満足できる睡眠をとれるように安定した生活習慣を確立して、学習を始めとする様々な活動で充実した時期を過ごせるようにしましょう。

「つながり」を実感できた体育祭！

残暑による暑さが心配されましたが、9月16日(土) 天気にも恵まれ、無事体育祭を実施することができました。

夏休み前から3年生を中心に準備を進め、全校で一歩ずつ前進しながら当日を迎えました。

両団長のさわやかな選手宣誓から始まった体育祭。生徒は精一杯の力を出しながら競技に挑んでいました。各委員会が、責任をもって競技を運営していました。仲間に声援を送る姿も随所に見られました。全校生徒の想いをひとつに、体育祭を創り上げたといえるでしょう。



今年のテーマは「つながり」。普段の学校生活で関わりが少ない他学年の生徒とも互いに声をかけ、励まし合う中で「つながり」を深めていきたいと生徒会は考えました。

そのひとつが「全校つながりチャレンジ」。1～3年生の縦割り班で、大縄を何回跳べるかに挑戦しました。練習の中でより多く飛ぶために意見交換したり、跳び方を工夫したりしながら、飛ぶ回数を増やしていきました。



競技がすべて終了した後の解団式では、一人一人が認め合いたたえ合う、微笑ましい姿がありました。生徒ひとりひとりが「つながり」を実感できたことでしょう。

応援にかけつけてくださった保護者の皆様、大変ありがとうございました。様々な困難を乗り越え、大成功を収めた体育祭。これまでに身に付けた西山中の力を後期の学校生活につなげ、さらに前進する西山中が期待されます。今後とも、御支援の程よろしくお願いいたします。

体育祭の振り返りより

9月22日（金）全校生徒で体育祭の振り返りを行いました。「体育祭のどんな場面でつながりを実感したか」、「つながるために、自分は何をがんばったか」などを伝え合うことで、体育祭での成長を共有しました。

体育祭での学びを、今後の学校生活でどのように継続していくかをみんなで考え行動に移しながら、日々の生活を充実させてほしいと思います。



P T A 奉仕活動 ありがとうございました

9月9日（土）、P T A 奉仕活動を実施しました。

約 60 名の保護者にお集まりいただき、グラウンドとその周辺の除草を行っていただきました。おかげで、生徒たちが安心して活動できる環境が整いました。御多用の中、御協力いただき大変ありがとうございました。



ブックトークで、読書の輪をひろげよう

9月22日（金）、図書委員会が「ブックトーク」を行いました。これは「夏休みに読んだ本についてみんなで語り合い、読書の輪を広げたい」ということをねらいとして企画されたものです。

1～3年生の縦割り班で輪をつくり、夏休みに読んだ本を紹介カードにまとめ、iPad を使ってお互いに紹介しました。知らない本の紹介を聞き、読書への関心が高まった生徒も多くいました。

これから秋も深まっていきます。「読書の秋」を充実させるよい機会となりました。



〈感染症に関するお願い〉

県内では新型コロナウイルスやインフルエンザの感染が、夏休み明けから断続的に増え、学級閉鎖などの措置をとる学校も増加傾向にあります。西山中学校では、健康観察や換気の徹底など感染拡大防止に取り組んでおります。

御家庭におきまして、発熱や喉の痛みなどの風邪症状がみられる場合は、登校を控え体調を整えるよう、御協力をお願いいたします。

〈柏崎刈羽中学校新人陸上競技大会の結果（9/7）〉

共通男子	110mH	2 位	池田 悠悟	共通女子	4×100mR	5 位	荒川寧音 廣川結衣
	砲丸投	3 位	吉岡 窮				伊藤あやめ 松井心春
	4×100mR	8 位		1 年男子	100m	6 位	阿部 哲也
			若林丈瑠 阿部哲也	1 年女子	800m	4 位	廣川 瑠那
			渡辺幸心 椎谷陽向			6 位	荒川 寧音
共通女子	走幅跳	5 位	伊藤あやめ	2 年女子	100m	4 位	松井 心春
	1500m	6 位	廣川 瑠那				
	砲丸投	4 位	櫻井 逢香				
		5 位	工藤 咲那				

〈柏崎刈羽中学校駅伝競争大会の結果（9/21）〉

男子 10 位	伊比暖翔 永井楓大 渡辺幸心
	岩下依織 西村夏向
女子 6 位	廣川佳笑愛 廣川瑠那 伊東美和 荒川寧音
〈区間賞〉	2 区 3 位 廣川瑠那 4 区 3 位 荒川寧音



10 月の予定

※今後の状況によって、変更する可能性があります

日	曜	予 定	日	曜	予 定
1	日		17	火	
2	月		18	水	
3	火		19	木	
4	水	2 学年 PTA 親子活動	20	金	合唱祭中間発表 1,3 年思春期保健事業
5	木	1 年歯科保健指導（5 限）	21	土	
6	金	1 学年 PTA 親子活動	22	日	
7	土		23	月	
8	日		24	火	
9	月	スポーツの日	25	水	
10	火	秋季休業日	26	木	合唱祭りハーサル
11	水	後期始業式	27	金	
12	木		28	土	合唱祭（13:00～14:15 の予定）
13	金		29	日	
14	土		30	月	振替休業日
15	日		31	火	
16	月				



右の QR コードに
アクセスいただき、
学校や生徒の様子
をご覧ください。

