



奄美市立住用中学校

絆

『学び』で可能性の扉を開く住用中

令和6年度

学校だより No.8

令和6年11月28日

季節の変わり目の体調管理

校長 中尾 奨

11月には24節気の「立冬（りっとう）」と「小雪（しょうせつ）」があります。今年は11月7日が「暦の上では、冬の始まり」になる立冬にあたり22日が「雨が雪に変わる頃」の小雪になります。24節気は太陽の動きをよく計算したとても精度の高いこよみですが、中国の内陸部で考えられたものなので、季節感が日本とは微妙に違う部分があって、冬の訪れが少し早いイメージであり、特に奄美地方では実感が薄いかもしれません。

しかし、南国奄美でも朝夕はずいぶん涼しく感じられるようになってきました。昼間は、陽ざしがあればまだそんなに寒くはないのですが、その分、1日の温度差が一番大きい時期でもあります。そのために、体調を崩す人が多いのもこの時期です。

一般的に、朝晩の気温差が月平均で5度以上の変動があるときを「季節の変わり目」と呼ばれています。季節の変わり目には、気温や湿度の変化に体が追いつかなくて「なんとなく体調が悪い、だるい」といった寒暖差疲労が生じて、体調不良になってしまいがちになります。これは、自律神経の交感神経と副交感神経のバランスが乱れてしまうことの影響が大きいと考えられています。そのバランスが崩れると、イライラしたり、夜ゆっくり眠れなかったりしてしまいます。自律神経が乱れる原因としては、ストレスや生活習慣の乱れがあります。つまり、自律神経を整えるには、交感神経と副交感神経がうまく切り替わるように、メリハリのある行動をとることが大事になります。①食事面（3食バランスの良い食事）、②運動面（適度な運動）、③睡眠面（1日7時間以上の良質な睡眠時間）に気をつけて生活リズムを整えてください。

2学期後半の11月と12月には、大きな学校行事や奄美市の中学生の行事がたくさんあります。

今まで、皆さんが頑張ってきた成果の発表する機会を、万全の状態でもらいたいので、体調を崩さないように、各自で体調管理に気を付けて日々を過ごしてください。

皆さんの素晴らしい発表を期待して、
You can make it!（あなたならできるよ!）

学習発表会



11月9日(土)、住用へき地保育所・小学校・中学校合同学習発表会が開催されました。三太郎太鼓、三味線、進路選択をテーマにした劇、美術や理科、英作文、作文など、一人一人の学習の様子を地域の方にお披露目する機会となりました。おいでくださいました保護者や地域の皆様、生徒たちの励みになりました。ありがとうございました。

運動会



11月24日(日)に、令和6年度第42回住用へき地保育所・住用小学校・住用中学校合同運動会が開催されました。

さわやかな青空の下、中学生たちは競技や役員に精一杯取り組みました。初めての試みとなる応援団では運動会の成功を祈願して演舞を行い、これまでの努力が伝わる発表となりました。地域の方からも称賛のお言葉をいただき、生徒たちも充実感を味わうことができました。

来賓の方、地域の方も多数ご観覧の上、八月踊りや地域種目にご参加いただき、地域一体の運動会を盛り上げていただきありがとうございました。

市弁論・英語スピーチ大会



11月8日(金)に、奄美群島日本復帰記念奄美市弁論・英語スピーチ大会が開かれ、住用中学校からは、校内の大会で優れた成績を収めた3年濱本紫音さん、1年松山結奈さんが学校代表として参加しました。弁論の部に出場した濱本さん、英語スピーチの部に出場した松山さんは堂々と発表を行い優良賞をいただきました。大会のあとには二人ともほっとした表情で記念写真に収まりました。

学校評議員会



11月7日(木)に、学校評議員会が開かれ、住用駐在所の山下廣明様と人権擁護委員の栄和美様が来校しました。学校の様子について説明を受け、授業参観を行いました。「一人一人が先生としっかりコミュニケーションを取りながら授業を進めている様子に安心感を感じました」との感想をいただきました。

給食試食会



同日 11月7日(木)に給食試食会を行いました。学校評議員の方は学校評議員会に引き続き、給食試食会にも参加していただきました。

自分たちが中学生だった頃の給食を懐かしみながら、生徒との交流を楽しんでいただきました。

市音楽発表会



11月13日(水)に、令和6年度奄美市小・中学校音楽発表会が開催されました。本年度は演奏順1番で郷土芸能の「三太郎太鼓」を披露しました。教職員も加わり、みんなで作りあげた演奏は来場者の胸に響いたものと思います。

奉仕の心



11月1日(金)に、理科室前のグッピーの水槽の水があふれて廊下が水浸しになる、ということが起きました。通りかかった2年生が気付いて、すすんで後始末をしてくれました。2年生が学校を担っていくんだという意識の表れです。3年生も安心して母校を後輩に任せ、卒業に向けて自分の目標と向き合っていけます。

きれいな花壇に



10月28日(月)に、学校の花壇にパンジーとビオラの苗を植えました。生徒たちは間隔に気をつけながら丁寧に苗を植え付けていきました。秋から冬を越えて春にきれいな花を咲かせてくれることでしょう。寒さに耐えて咲く花に子どもたちも元気をもらうのではないのでしょうか。

12月の主な行事

- 12/3(火) 期末テスト(~5日)
- 12/4(水) 三者面談(~13日)
- 12/6(金) ANA芝田浩二社長講演会
- 12/9(月) 人権教室
- 12/14(土) 校内ロードレース大会
- 12/18(水) 大島紬着付け体験学習
- 12/24(火) 終業式