

# 桜梅桃李

大島町立第一中学校

2 学年 学年通信

R4.9.8 第 35 号

## 秋季大会

9 月 3 日 (土) にバレーボール部、ソフトテニス部、サッカー部の秋季大会、野球部の秋季研修大会が行われました。バレーボール部、野球部は 3 年生から 2 年生へ代替わりして初めての大会でした。ソフトテニス部とサッカー部はこの大会で 3 年生が引退し、2 年生へと代替わりしました。野球部主将天野くん、バレーボール部主将木中さんは選手代表として選手宣誓を行いました。2 人とも立派な選手宣誓でした。

今週からは運動会活動も始まり本格的に中堅学年としての活動が始まります。3 年生を支えつつも 1 年生を引っ張っていきましょう。



### 【秋季大会結果】

サッカー部 (一中 0-1 二、三中)

ソフトテニス部

個人戦 池田・竹中ペア 優勝

白井・石渡ペア 初戦敗退

団体戦 女子 準優勝

男子 準優勝

バレーボール部 優勝

(一中 2-0 二、三中)

野球部

(紅チーム 11-4 白チーム)

## 健康ガイダンス

今週の 6 日 (火) の 1, 2 時間目に運動会に向けて、自ら健康管理が行えるよう、健康ガイダンスが行われました。

前半は、養護教諭の打越先生から一中の生徒に多く見られる健康課題や怪我などへの対処法を学びました。理想の睡眠時間は夜の 10 時から朝の 6 時の 8 時間だそうです。心も体も健康に保つためには睡眠がとても大切です。疲れをためないよう、規則正しい生活を心がけましょう。

後半には、講師として竹中さゆりさんをお招きし、ヨガ体験を行いました。短時間でしたが本格的なヨガに触れることができ、自分の体や心と向き合うことができました。貴重な体験ありがとうございました。

