



学校だより

# 佐吉多万

校訓「本気でやれば何でもできる」

生徒数121名 (第1学年37名 第2学年43名 第3学年41名)

発行 行田市立埼玉中学校  
電話 048(559)4204  
FAX 048(559)4205

令和6年9月2日  
第6号

## 感動をありがとう！ 次はあなたの番です！！



校長 鈴木 久美子

42 日間の夏休みも気付けばあっという間に終わってしまいましたね？ 充実した有意義な時間を過ごすことができましたか？

さて、今年の夏はパリオリンピック一色でしたね？ 何の競技を皆さんは応援していたのでしょうか？ 女子の柔道は今季初のメダル獲得、しかも 500 個目の金メダルということで盛り上がりも相当なものでした。角田夏実選手の表彰台での止まらない大粒の涙にもらい泣きし、兄妹で2連覇を目指していた阿部詩選手の号泣と会場一体となった「ウタコール」にも感動させられました。そんな幕開けのオリンピックとなりました。紙面の都合もあるのですべての競技について取り上げられませんが、勝っても負けても拍手を贈りたくなるものでした。

1点を取るたびに雄叫びをあげるバレーボール男子や卓球を見ていると、1点の重みを感じざるを得ないですね。中学生が活躍した女子スケートボードの吉沢恋選手の金メダルもすごいと思われました。皆さんと同じ世代ですね。銀メダルに輝いた赤間凜音選手は高校1年生とのこと。2人とも幼い時から取り組んでいたと当時の映像も流れました。男子の堀米雄斗選手は逆転での金メダルでした。2回3回4回目と失敗している技を5回目で成功させての金メダルということで、執念と言いますか、競技にかける思いというものを強く感じました。何でも打ち込めるものがあるということは素晴らしいことだと改めて思われました。感動しました。中学生の皆さんはこれからです。なりたいもの、やりたいものを見付けられるといいです。そのためにも何でも一生懸命まずは取り組み、自分の得意なものを見付けていきましょう！ 次はあなたの番です！！

8月1日に先生方の研修会がありました。PTAからも何人か参加していただきましたので、話題にされたご家庭もあるのではないかと思います。「睡眠と健康」というテーマでのお話だったのですが、これからの皆さんに朗報かと思しますので、一部紹介したいと思います。

人間は15時間で眠くなるのだそうです。そして、眠ることはコントロールできないけれど、起きることはコントロールできるのだそう。だから、夏休み中に昼夜逆転してしまったという人は、起きる時間を決めてすぐに目覚まし時計をセットしましょう。また、眠りには「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」という種類があり、レム睡眠では技能の習得、記憶の整理、固定といった例えば勉強したことを復習して定着させたり、練習したことを体にしみこませることができたりするらしいです。メジャーリーグで活躍している大谷選手がよく寝ると言いますが、結果から見ても本当なのかもしれません。この時の睡眠は体が休んでいるとのことでした。逆にノンレム睡眠では、脳が休息していると考えられ、脳や肉体の疲労回復のために重要で、成長ホルモンの分泌や免疫力の増強につながるそうです。中学生に必要な睡眠時間は8~11時間だそうですから何時に寝ればよいのでしょうか？ 賢くたくましくなるためにもここで見直してみませんか？

## 全校除草作業「PTA・地域と共に」



8月24日(土)  
PTA主催による奉仕作業が行われました。早朝にも関わらず、生徒、保護者、後援会等、多くの皆様に集まっていたいただきました。「協働」による除草作業で、校庭等がきれいになりました。



## 埼玉小中合同PTA人権教育研修会

7月22日(月)埼玉小中学校PTA合同による人権研修会が行われました。埼玉県教育委員会人権教育課と連携し、一般社団法人CialFrame認定講師をお招きし、「LGBTQに係る学校支援」について学びました。



## 埼玉小中合同学校保健委員会

8月1日(木)埼玉小中学校の連携による学校保健委員会が行われました。日本睡眠機構上級睡眠健康指導士を講師にお招きし、「睡眠と健康について」講演をいただきました。各学校の保護者からの質疑にも答えいただき、充実した時間となりました。



## 9月行事予定

※ 予定されている行事等は、諸事情により変更されることがあります。

日	曜	行事	日	曜	行事	日	曜	行事
1	日		11	水	専門委員会	21	土	
2	月	第2学期始業式	12	木	PTA執行部会18:30	22	日	秋分の日
3	火	給食開始 3学年東部地区学力検査 1,2学年確認テスト	13	金	地区新人陸上	23	月	休日
4	水	第2回避難訓練	14	土	地区新人陸上予備日	24	火	生徒集会(壮行会)
5	木	発育測定	15	日		25	水	新人体育大会地区予選第1日 給食なし
6	金	行田市教育委員会・東部教育事務所 教育支援担当・学力向上推進担当学校訪問	16	月	敬老の日	26	木	新人体育大会地区予選第2日 給食あり
7	土		17	火		27	金	新人体育大会地区予選第3日 給食あり
8	日		18	水	北埼玉地区英語弁論大会 8:00~8:15アルミ缶回収	28	土	
9	月		19	木	安全点検	29	日	
10	火		20	金	校内音楽会 第3回学校運営協議会 ふれあいデー	30	月	体育祭係別会議

※ 毎週水曜日は、ノーゲーム・ノースマホデーです。ご協力お願いします。