



# 青 嵐

〔教育目標〕 創造 貢献 挑戦 〔校訓〕 自治

《学校便り7月号》

令和7年7月7日

発行者

西東京市立青嵐中学校

校長 湯浅 泰美

## 「健康を考える」

校長 湯浅 泰美

人間の活動の源は健康です。健康な体は、物事に取り組む意欲や気力といった精神面の充実にも深くかかわっています。皆さんのようにどんなに素晴らしい頭脳を持っていても、体が弱く病気がちで学校を欠席することが多ければ、その能力を十分に発揮することはできません。

「健全な精神は健全な肉体に宿る」という言葉のように、日頃から体を鍛えて、健康な心、精神を安定させるように生活を営むことは、人間、誰しもが共通に抱く願いなのです。その活力ある体にするためには、運動と栄養と十分な睡眠が必要となります。また、食物を口にするとう身体が温まり、体熱になるといわれます。健康のバロメーターとして、36度5分の体温を目安にする人が多いようです。この体温は、人間の身体の中の酵素が生き生きと活動する温度でもあり、この体温からも健康状態を把握することができます。夜遅く食事をとり、スマートフォンやゲームに夢中になって睡眠不足になり、朝寝坊をして朝ご飯を食べなかつたりする生活は、生活習慣病の引き金になったり、ゲームなどの依存症にもなります。この夏休みは正しい生活習慣を心がけて、丈夫な体や強い精神を持ち健康に過ごせるよう努力することが大切です。

そして、夏休みは長期の休み、基礎的基本的な知識や技能を身につける絶好のチャンスです。一学期の学習の総復習を行い自身の学習をしっかり把握し、二学期にさらに飛躍してもらいたい。また、夏休み中、学校においても、部活動や学習会を行っています。部活動で体を鍛えるとともに、仲間と学習することで不安解消の一助になるかもしれません。夏を充実したものにするために、ご家庭でもご指導よろしくお願ひします。また、三年生は、高校見学や説明会などに参加し、進路に対する情報収集をさせてください。早めに目標をもつことが大切です。ご協力の程よろしくお願ひします。

### <避難訓練>

6月20日(金)に避難訓練が行われました。3階からの出火を想定し、全校生徒が体育館に避難しました。皆が訓練に真剣に取り組み、ハンカチで口元をおさえ、しゃべらず、騒がず、素早く行動した結果、短時間で全員が体育館に集合できました。

災害時に適切な行動をするためには、普段からの備えが非常に重要になります。今回の訓練での行動を胸に刻み、万一の時でも慌てずに迅速に行動できるようにしましょう。



## <IJ 学級球技大会> ～多摩特研球技大会～

6月19日(木)に東京ドームスポーツセンター東久留米にてバスケットボールの大会が行われました。会場には中学校8校が集まり、青嵐中学校IJ学級からはA・B・C1・C2の4チームが参加しました。「最前一步～優勝へ一直線 最前を尽くそう」のスローガンの元、皆が一丸となって最後まで力いっぱい取り組んでいました。

結果は見事BチームとC2チームが準優勝、C1チームが優勝を勝ち取りました。この素晴らしい成果はチームが互いを支え合い、適切に行動できた証だと思えます。本当におめでとうございます！



## <第2回定期考査>

6月25日(水)・26日(木)には今年度2回目の定期考査が行われました。今回は9教科のテストのため、1日目は午前中のみの4教科、2日目には給食を挟んでの5教科となりました。

1年生にとっては初めての9教科の試験ということもあり、最後のテストが終わった後は解放感から喜びの気持ちが教室から溢れていました。

7月にはテスト返却も終わり、各々が点数に一喜一憂しているところだと思えます。テストの間違ひは自身の伸びしろでもあります。終わったテストもそのままにせず、しっかりと復習を行い、次回のテストにつなげられるようにしましょう。



### 《諸活動の記録》

<b>女子バレーボール部</b>	第28回11ブロックバレーボール選手権大会
	予選リーグ1日目(2位通過)
VS 保谷	25-21
	12-25
	10-25 (1-2)
VS ひばりが丘	25-19
	25-13 (2-0)
	準決勝リーグ2日目
VS 東村山三	25-22
	13-25
	12-25 (1-2)
VS 久留米南	9-25
	13-25 (0-2)

#### <顧問より>

ブロックベスト8相手に1セットをとることはできましたが、あと1セットが非常に遠い大会でした。3年生はこれで引退となります。3人というとても少ないメンバーの中、各々が自分の個性を存分に発揮し、チームの力となってくれました。この敗戦を糧に、チームとしてさらに高みを目指していければと思います。ここまでのたくさんご声援、ありがとうございました。

**サッカー部** 第11ブロックサッカー夏季大会

予選リーグ

VS 清瀬・清瀬五中 1-1  
VS 武蔵村山四 1-0  
VS 東大和三 0-3  
VS 明治学院 0-1

1勝2敗1分 勝ち点4で予選リーグ敗退

<顧問より>

予選リーグ突破を目標に練習に取り組んできました。最初の2試合は、チーム一丸となり、攻撃・守備どちらも集中してプレーができました。3試合目、4試合目も一生懸命にプレーしましたが、一瞬の隙をつかれて失点してしまいました。3年生は引退となりましたが、最後まで必死にプレーする姿を後輩に見せてくれました。たくさんのご声援、ありがとうございました。

**女子バスケットボール部** 第11ブロックバスケットボール選手権大会

1回戦 VS 清瀬五中 98-18 ○  
2回戦 VS 保谷中 20-68 ●

<顧問より>

目標の都大会出場には届きませんでした。最後まで諦めずにチームで戦うことができました。3年生は引退となりましたが、入学してから今まで頑張ってきたことを胸に、これから何事にも励んでいってほしいと思います。新チームでも目標をもって頑張ります。応援ありがとうございました。

**ソフトテニス部**

11ブロック夏季選手権大会 結果

**【団体戦】**

※東京都新人大会にてベスト16に入ったため、ブロックではスーパーシード扱い

優勝決定リーグ

②-1 東村山七  
1-② 東村山四  
③-0 東村山六  
③-0 東大和五

※優勝 ※都大会出場権獲得

**【個人戦】**

1回戦 I・H③-1 ひばりが丘  
O・Y③-1 武蔵村山五  
S・T③-0 明保  
K・N③-1 東村山六  
M・H③-2 東久留米東  
2回戦 S・K③-0 ひばりが丘  
I・H2-③ 東村山七  
O・Y③-0 東村山三  
S・T2-③ 東村山六  
U・Y③-1 東久留米西  
K・N③-1 明保  
H・K③-0 明保  
M・H2-③ 東村山四  
3回戦 S・K③-0 東久留米西  
O・Y1-③ 東大和五  
U・Y③-0 東久留米東  
K・N0-③ 東村山七  
H・K③-0 東久留米西  
4回戦 S・K④-0 東村山五  
U・Y④-3 東村山七  
H・K④-0 東村山六  
5回戦 S・K④-1 東久留米西  
U・Y3-④ 東大和三  
H・K2-④ 東村山三

準決勝 S・K③-④ 東村山四 ※第3位…都大会出場権獲得

都決定戦 U・Y④-2 H・K

順位決定戦 U・Y②-④ 東久留米西 ※第6位…都大会出場権獲得

<顧問より>

日頃の練習の成果を発揮すべく、皆で協力して試合に臨みました。個人戦では出場した全ペアが1勝を上げることができ、「全員でおいしいお昼を食べる」というチーム目標を達成することができました。また団体戦では、追われる立場という苦しい状況ながら一致団結して戦い、再びブロック優勝をすることができました。しかしこれらの成果は、保護者の皆さまの日頃のご協力とご声援なしには出せないものであり、心より感謝申し上げます。都大会でもベストを尽くせるよう、努力を積み重ねていきたいと思っています。引き続き熱い声援をよろしくお願い致します。

## 【7月・8月の予定】

7/1	火	学校運営協議会
2	水	職員会議
3	木	せいらんブックカフェ
4	金	漢字検定 16:00～ 虐待防止外部委員会
5	土	
6	日	
7	月	全校朝礼 安全指導
8	火	
9	水	学年会議
10	木	⑤⑥カット 避難訓練
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	専門・中央委員会 ⑤カット
15	火	
16	水	⑤いじめ防止教室（1年） ②～④職業講話（2年） 進路説明会・修学旅行説明会（3年）
17	木	⑤美化活動 学年集会
18	金	終業式 職員会議 校内研修会 分掌部会 学年会議
19	土	
20	日	
21	月	夏季休業日開始 海の日
22	火	三者面談開始 夏季学習会
23	水	夏季学習会
24	木	
25	金	校内研修会
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	三者面談終了

8/28	木	夏季学習会
29	金	オンラインドリル 夏季学習会
30	土	
31	日	夏季休業日終了

### 【7月の生活目標・めあて】

#### 〈生活目標〉

規律正しい生活を心がけよう

#### 〈努力点〉

- ・時刻を守り規律正しい生活
- ・中学生らしい身だしなみ
- ・学習環境の整備
- ・計画的な学習  
(タブレット端末の活用)

#### 〈校内外生活〉

- ・熱中症に気を付けよう
- ・夏休みの計画を立てよう
- ・暑さに負けない  
体力づくりに取り組もう
- ・手洗い・うがい・手指消毒の徹底

### 【7月の保健目標・めあて】

#### 〈保健目標〉

夏を健康に過ごそう

#### 〈保健関係〉

- ・夏休みの過ごし方を考えよう
- ・規律正しい生活をしよう
- ・手洗い・うがい・消毒

### 【7月のスクールカウンセラー】

来校日について

2日(水)、9日(水)、

16日(水)

相談をご希望の方は、電話で  
ご予約ください。

◎相談室直通電話番号

042-423-6297 (留守電有り)

◎青嵐中学校職員室

042-422-3615