



創造・自立・鍛練

【令和6年度】



令和6年10月25日(金)発行

〒893-2601 肝属郡南大隅町佐多伊座敷 3470

Tel 0994(26)0023 / Fax 0094(26)0024

E-mail d1s@po4.synapse.ne.jp

ブログ <http://blog.canpan.info/d1satajh/>

URL <http://www4.synapse.ne.jp/d1sata/>

今月の巻頭言

運動の効果！

校長 小田 敬介

10月11日(金)に町の学校保健会研究会に出席しました。本年度は、運動をテーマに健康運動指導士の川尻彰先生を講師に講演をお願いしました。今月は、講演を元に特に印象に残った内容を紹介します。

- 1 運動の効果は、1粒100万円
全身に作用して、しかも副作用のない薬は「運動」だけ。
 - 2 運動不足が依存傾向に影響を与える
身体活動が減ることで、スマホ依存をはじめとするデジタル依存が進む。
 - 3 認識を変えるだけで運動効果が向上
大学の実験で、ホテルの清掃員に「清掃活動は運動だ」と伝え、体重が減少し、血圧や体脂肪も減少した。
 - 4 ストレスに平衡感覚が影響を与える
ストレスには、悪いストレスと良いストレスがあり、バランスを取りながら生活をしている。そのバランスに平衡感覚が影響を与えている。
 - 5 実践してほしい運動例
 - ① 朝の散歩
 - ② 全身をさする
 - ③ よく噛んで食べる朝食
- 大分県のブログで、運動が健康に与える『10の効果』が紹介されていました。
- ① 骨が丈夫になる ② 関節や筋肉が柔らかくなる
 - ③ 筋肉がつよくなり、疲れにくくなる ④ 心肺系が強くなり、疲れにくくなる ⑤ 血液がきれいになる
 - ⑥ 痩せる、見た目も若返る ⑦ 脳を活性化する ⑧ 抵抗力がつく ⑨ 痛みが緩和する ⑩ 気持ちが元気になる、若返る

講演内容の1に書いたように、『10の効果』をいっぺんに叶える薬は存在しません。日常生活で体を動かすときに、運動を意識するだけで、効果があるそうです。体を動かしやすい季節になっています。健康寿命を少しでも長く延ばせるように、ちょっとした運動を習慣化できればと思います。

活動紹介

生徒会役員改選



【立候補した生徒たち】



【演説の様子】



【選挙管理委員(3年生)】



【投票の様子】



10月4日(金)に次期生徒会役員選出のための立会演説と投票を行いました。

今年度は、1年生2名、2年生2名が立候補し、第一佐多中をより良くしていくためにどう取り組んでいきたいのかを力強く述べてくれました

開票の結果、新生徒会長には、2年生のNRさん、副会長には、1年生のUYさんが選ばれました。また、生活保体部長に2年生NRさん、副部長にAHさん、文化部長にNYさん、副部長にAMさんが選ばれました。これまで積み重ねてきた第一佐多中学校のよさを次年度も繋げていってほしいです。

☆HP.ブログ随時更新中 <HP用> <ブログ用>

学校での生徒の様子や学校だより、部活動の日程等、掲載しています。ぜひ御覧ください。



その他の活動等紹介

校外体験学習（2年生）

10月1日（火）、人権学習の一環として、星塚敬愛園を訪れ、ハンセン病問題について学びました。この学習を通して、「人が幸せに生きる権利」、「人権」について、より一層考えを深めることができました。



地区新人戦

10月15日（火）、16日（水）に肝属地区新人総体が行われ、本校からは卓球部1名、バレー部男子3名が出場しました。卓球部は、田崎中と合同を組み団体戦に出場しました。バレー部男子は、吾平中、高山中の3チームで合同を組み参加しました。卓球個人では2回戦進出、バレーは、予選を通過して2日目のトーナメント戦へ進出しました。バレー部男子は、今後、さらに合同練習を重ね、チームとしてのまとまりが強くなれば上位進出も期待できると感じました。卓球部は、部員一人ではありますが、課題を意識した練習や実践を積み重ねることで、個人戦での上位進出も期待できると感じました。



地域が育む「かごしまの教育」県民週間

本校でもこの期間を中心に、下記のとおり自由参観や各種行事を計画しています。

《学校開放期間》

11月 1日（金）～7日（木）8:50～16:00

※ 11月2日（土）、3日（日）、4日（月）を除く

《関連行事》

10月31日（木）小中合同学校保健委員会
【折れない心を育てる命の授業】

11月 6日（水）3年授業参観・親子進路学習・学級PTA

11月10日（日）第33回文化祭

今年の文化祭のテーマは、「青春劇場開幕！！～光れ！23人のそれぞれの物語～」に決定しました。生徒会で「一人一人が文化祭の主役なんだ！」という思いからこのテーマに決定しました。実行委員長のI.Rさんと副実行委員長のN.Yさんを中心に思い出深い文化祭にしましょう。

佐多っ子クリーン大作戦

10月12日（土）に小中合同で、佐多っ子クリーン大作戦を実施しました。昨年度は雨天により中止となりましたが、今年度は晴天に恵まれ実施することができました。

この活動の目的は、「小学生、中学生、地域住民との異年齢交流活動を通して主体的に社会と関わろうとする態度を育てる」、「学校と地域が連携・協働して、地域とともにある学校づくりを目指す」ことを目的としています。当日は、多くの地域の方々にも参加していただき、伊座敷港の清掃作業を行いました。活動を通して、中学生が小学生をリードする姿や保護者・地域の方と会話をしながら活動する様子が見られました。後日、漁協より飲み物を提供していただきました。今後もより地域の方々と交流する機会を増やし、地域とともにある学校を目指して参ります。当日は、お忙しい中、本当にありがとうございました。



11月の予定

- 1日（金） 地域が育む「かごしまの教育」県民週間（～7日）
- 3日（日） 文化の日
- 4日（月） 振替休日
- 5日（火） 学校納金集金日
- 6日（水） 3年授業参観、学級PTA（親子進路学習）
- 9日（土） 土曜授業
- 10日（日） 第33回文化祭（1日実施）
- 11日（月） 文化祭に伴う振替休日
- 14日（木） 町小中合同音楽会
- 16日（土） 南端町づくり活動
- 18日（月） テスト前部活動停止（～26日）
- 19日（火） 第2回教育相談（～20日）
- 23日（土） 勤労感謝の日
- 25日（月） 2学期末テスト（～27日）
- 28日（木） 血液教室（2年生）
- 29日（金） 畜産を学ぶ出前授業（3年生）

11月からバスの部活動便が17時50分学校発になります。また、日暮れが早くなってきましたので、懐中電灯や反射板付きタスキ等の準備をお願いします。

県民週間の授業の時間割につきましては、後日配布いたします。多くの保護者・地域の方の来校をお待ちしています！