

燃えよう郡市中体連夏季大会!

6月8日(月)に、菊池郡市中体連大会代表者会議がありました。郡内9校に種目ごとに部活動担当が集まり、大会要項の確認や組み合わせ抽選などが行われました。来週16日には、中体連選手推戴式が行われ、今月の20日(土)をかわきりに、28日(日)までの期間で大会が行われます。

これまでの練習の成果を十二分に発揮して活躍や勝利されることを期待しています。



軟式野球

6/27・28

菊池市総合G・旭志野球場



男女ソフトテニス

6/21・6/22

パークドーム



バレーボール女子

6/27・6/28

合志市総合体育館



男女バスケット

6/27・6/28

菊陽町総合体育館



バドミントン

6/20・6/21

菊陽町総合体育館



剣道

6/27・6/28

菊池市総合体育館



男女卓球

6/20・6/21

合志市総合体育館



サッカー

6/20・21・22

大津町運動公園



陸上、柔道、体操・新体操、
空手、水泳は県大会からと
なります。

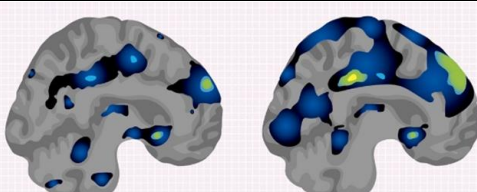
中間テスト頑張る

「カリカリカリカリ・・・♪」と、シャープペンシルで文字を書き進めている音が教室に響いています。静寂な教室の中では、問題を何度も読み直して答えを導き出そうとする人や、問題を見て閃いたのか答案用紙にひたすら答えを書いている人、早くも答えを埋め終わって「やりきった感」を出している人など様々なドラマがありました。6月11日(木)・12日(金)の2日間で行われた中間テストは満足のいく結果となったのでしょうか。

テスト勉強を、家庭でしっかり取り組んだ結果、「できた」「わかった」と感じた時の喜びは自信になります。テストは、通知表評定の一部となりますが、点数がとれなくても落ち込む必要はありません。普段の授業や単元テスト、提出物などで評価を上げてほしいと思います。ただ、今回のテストで、できなかったところはそのままにせず、復習で理解したり、それでも分からない時は先生に教えてもらうなど、あきらめないで理解してください。テストは終わった後が大事です。



3年生のテストの様子



正常な脳

過労している脳

スマホの使い過ぎに注意をしましょう

生徒の皆さんは知っていますか。左の図は、脳の断面図となります。毎日スマートフォンを、長時間使用している脳を調べた結果、驚くことが分かっています。スマホの使いすぎで、脳血流に変化が出ています。どういうことかと言いますと、スマホの使いすぎで脳過労になるということです。

脳の前頭前野(思考、記憶、感情のコントロール、意志決定などする中枢)を中心に病的レベルの脳血流量の低下(黒色の部分)が起こっていきます。最近どうも疲れやすい、考えるのが面倒、勉強が分からない、直ぐに眠くなる、イライラするなど心当たりがあれば脳過労を起こしています。脳が疲れると、正しい判断ができなくなり、不安な思いになるなど様々な辛い症状が出てくるようです。感情をコントロールできずに、突然大声を出したり、衝動的な行為を起こしてしまったりと、周りの人に迷惑をかけることにつながりかねません。

そこで、スマートフォンを使う時間を大幅に減らし、睡眠時間を充分とることを心掛け、正常な脳の状態に回復するようにしてみてください。「いやだ、面倒くさい。」と思うようなら、もうすでに脳過労が進んでいるかもしれません。自分のために、大切な友だちのために、そして愛する家族のために、スマホ使用の時間を決めるなどお家の人にも相談して検討してみてください。

保護者の皆様へ

今年度より、学級ごとのふれあい運動にご協力いただきありがとうございます。お世話になります。

