

さわやかな挨拶と響きあう言葉 笑顔いっぱい 稲陵大好き！

<https://www.toryo-j.sapporo-c.ed.jp/>

有意義な夏休みを過ごすために

1学年代表 田邊翔一

夏の暑さが本格的となってまいりました。保護者、地域の皆様には、日頃より本校の教育活動に御理解と御協力をいただき心より御礼申し上げます。本日、1学期終業式を無事に迎えることができました。生徒たちは、日常の学習活動、旅行的行事や体育大会など、充実した日々を過ごしていました。その姿を近くで見守ることができ、大変嬉しく思っております。

さて、明日から夏休みが始まります。それぞれ、やらなければならないこと、やりたいことがあるかと思えます。その中で、中学生には心にストレスがかかることもあります。そのストレスとうまく付き合っていくためには、「今の自分に気づく」こと、「自分の心を大切にすること」が必要になります。

【今の自分に気づく＝自分の許容量を知ろう！（自分ほどのくらいストレスを受け入れることができる？）】

人によって心の許容量は違います。その分量を自分で理解しておくとうれしいです。そのためにはストレスにタイトルをつけることで、ストレスを整理・管理することができます。さらには優先順位をつけやすくなったり、ストレスの数・分量もわかりやすくなったりします。「このくらいのことなら大丈夫」と軽いストレスだったとしてもそれが積み重なると心がパンクしてしまいます。早めに対処したり、わかってくれそうな人に話したり、安心できる人と過ごしたりすることで、自分の許容量は大きくなります。

【自分の心を大切にすること＝ポジティブに過ごそう！】

これまで、中学校生活で様々なことに努力し、経験を積んできたかと思えます。それは「当たり前」ではなく自分が頑張ろうとして乗り越えてきた結果です。「自分なんかダメだ」ではなく、「自分頑張ってきたかもな〜」と改めて自分を褒めてあげることが大切です。

何かに挑戦するときに「今すぐこれができなきゃだめだ！」と思ってしまう人もいますが、「いつかそうなれば良いな〜♪」と捉えることでストレスが軽減されることもあります。

何事もポジティブに変換して捉えられるとうれしいです。

2学期は、日常の生活に加え稲陵祭や合唱発表会などの大きな行事があります。それらに全力で向かえるよう、夏休みを有意義に過ごし、心身ともにリフレッシュしてほしいと思います。始業式に元気な笑顔の生徒たちと再会できることを楽しみにしています。



中体連結果報告



《サッカー部》

1回戦 vs 厚別南中 1対2 (敗退)

※個人戦、個人種目は、主な成績のみ掲載
しています。

《男子バレーボール部》

ブロック予選 vs 中の島中 1 - 2
vs 西岡北中 0 - 2
vs 札幌北中 2 - 0
vs 厚別北中 0 - 2 (予選敗退)

《男子バスケットボール部》

1回戦 vs 西岡中 68 - 77 (敗退)

《女子バスケットボール部》

1回戦 vs 新琴似 28 - 53 (敗退)

〈バドミントン部〉

団体戦 男子：準決勝 vs星置中 (2-1で勝) 決勝 vs前田北中 (0-2で負)
女子：準決勝 vs星置中 (2-1で勝) 決勝 vs前田北中 (0-2で負)
個人戦 男子シングルス：宮前② 3位(全市出場)
ダブルス：近藤③・加藤(前田中) 3位
女子シングルス：高橋③、佐藤③ 3位(全市出場)
ダブルス：藤田③・新出③ 3位



〈男子ソフトテニス部〉

団体戦リーグ戦 第1試合：vs 手稲 (1-2で負)
第2試合：vs 星置 (0-3で負)
第3試合：vs 琴似 (2-1で勝) リーグ戦敗退

〈女子ソフトテニス部〉

団体戦リーグ戦 第1試合：vs 陵北 (0-3で負)
第2試合：vs 星置 (2-1で勝)
第3試合：vs 西野 (1-2で負) リーグ戦敗退
ダブルス ベスト4：濱中②・小池②ペア



〈体操〉

【男子一部】
櫻井② 個人総合 3位
全道大会進出
【女子一部】
団体：優勝 須藤①、千葉①、井上①
全道大会進出
個人総合
3位 須藤① 全道大会進出

〈剣道〉

(男子)
2年 阿部 4回戦敗退
(女子)
1年 平野 3回戦敗退
2年 横岸澤 3回戦敗退



*○の数字は学年です。

〈夏季休校日と夏季休業中の転送電話について〉

札幌市教育委員会では、昨今、全国的な課題となっている教職員の長時間勤務等への対応策として、夏休み期間中に、「夏季休校日」の取組を実施しております。

これに伴い、本校では「8月行事予定表」の通り、8月13日(火)～15日(木)を夏季休校日とし、年末年始の休日等と同様に、学校としての休校日とさせていただきますので、御理解と御協力をお願いいたします。

また、夏季休業中は、勤務終了後の16時45分から翌朝8時15分まで、転送電話による時間外アナウンスに切り替わります。本校への連絡は、勤務時間内にいただきますよう、併せて御協力をお願いいたします。

なお、夏季休校日の取組につきましては、札幌市教育委員会 教職員課労務係(211-3855)にお問い合わせください。



8月行事予定



26日(月) 2学期始業式
教育実習開始

27日(火) 前期末テスト
1校時：3年生
2校時：2年生
3校時：1年生

第3回選挙管理委員会

28日(水) 5時間授業 昼清掃
教育相談①

29日(木) 5時間授業 昼清掃
教育相談②

30日(金) 5時間授業 昼清掃
教育相談③
諸費引落日