



# 西中だより

第14号 令和7年1月8日発行

学校HPもご覧ください！

岩沼西中学校

検索



岩沼市立岩沼西中学校

〒989-2464

岩沼市三色吉字竹11番地

TEL 0223-24-3155

FAX 0223-24-3156

早寝・早起き・朝ごはん 文責:教頭

## 今年もよろしくお願ひいたします！

今年の干支は「乙巳（きのとみ）」です。「乙」は、昔ながらの物の数え方「甲・乙・丙・丁…」の二番目で、植物の発芽や成長の初期段階で、未熟ながらも柔らかくしなやかなエネルギーを持っている状態を意味すると言われています。「巳」は植物が最大限まで成長した状態を表した字とされます。また、「巳」は蛇のことで、蛇は古くから豊穰や金運を司る神様としてまつられてきました。脱皮することから復活と再生の象徴ともされています。そのため、「乙巳」は、これまで学んできたことや努力してきたことが一気に芽吹いて、実を結び始める年だとされています。

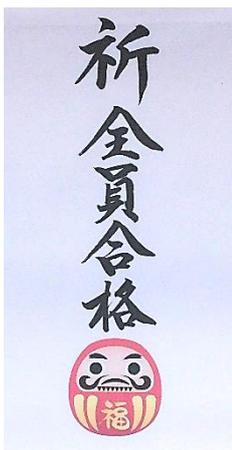
さて、冬休みが明け、本日から後期の後半戦がスタートしました。1年間のまとめの時期であり、次年度への準備期間でもあります。これまで蓄えた力を次のステップへ向けて発揮してほしいと思います。1年生は先輩になる準備を、2年生は最上級生になる準備を、3年生は巣立ちと新しい生活に向けて、これまで同様に頑張ってください。

県内ではインフルエンザや新型コロナウイルスの感染がまだまだ続いています。保護者の皆様には、引き続き感染防止にご配慮いただき、お子様だけでなく、ご家族の皆様の体調管理にご留意いただきますようお願い申し上げます。

今年も、保護者の皆様のご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。



司書の伊藤恵子先生の切り絵作品



新年おめでたいということで、田沼先生による合格祈願の書と学級担任による黒板アートをいくつか紹介します！

### 「いわぬま健幸運動」の結果を生かして生活しよう

12月に行われた「いわぬま健幸運動」の結果について学校だよりと一緒に配信します。本校2年生と市内中学2年生全体の結果を比較した資料が掲載されていますのでご覧ください。西中生の全体的な傾向として、食事や睡眠をきちんと取っているのですが、生活上のルールを決めていない生徒が多いことが分かりました。新年・新生活へ向けて、よい習慣を維持し、健康な生活を送れるように、お子様と話し合う機会を設けていただければと思います。

また、スマートフォンや携帯電話などの端末を近距離で長時間にわたって眺めることで、急性内斜視の症状が現れるという報告もあります。いずれにしても、適切な利用が大切です。デジタル機器を利用する際は「20-20-20ルール」\*を意識しましょう。



\*20分ごとに、20秒ほど、20フィート（約6m）離れたところを眺める。

## 職員玄関・生徒昇降口が新しくなりました！

開校以来ずっと使われてきた扉が老朽化したこともあり、軽くて丈夫な強化ガラス扉に取り替えました。玄関ホール内がとても明るくなりました。また、インターフォンも設置しましたので、玄関が閉まっている際は、職員をお呼びください。お願いいたします。



## 冬季学び塾

12月25・26日に17名の生徒が参加しました。熱心に課題に取り組む姿が見られました。



## 残すところ3か月 一日一日を大切に過ごそう！

「光陰矢の如し」ということわざがあります。月日が経つのは早いことを例えたことわざですが、その意味するところは、「月日はあっという間に過ぎ去ってしまい、元には戻れないのだから大切に過ごさない」というものです。1～3月は特にこのことわざが身に染みます。1～3月のことを「一月住める二月逃げる三月去る」と表現することもあります。

この3か月は、定期考査や進路の決定、卒業・進級などを控えた大切な時期です。学校で学ぶ時間を大切にすることはもちろん、家庭や地域で過ごす時間を有効に活用し、自己の向上に努めてほしいと思います。



## 今後の主な行事

1月 8日(水)	冬休み明け集会・表彰	10日(月)	SC
9日(木)	SC	11日(水)	建国記念の日
10日(金)	全学年実力テスト 校内書きぞめ展(～1/20)	14日(金)	職員会議 PTA 運営委員会
11日(土)	休日スポーツ教室バカ会場(西中)	17日(月)	SC
13日(月)	成人の日	20日(木)	各種・中央委員会
14日(火)	生徒会による小学校訪問 SC 高専推薦入試	22日(土)	飲酒運転根絶運動の日
15日(水)	各種・中央委員会 部活動なし 書きぞめ練成会(～1/21)	23日(日)	天皇誕生日
16日(木)	高等学園・支援学校入学者選考	24日(月)	振替休日
17日(金)	職員会議 部活動なし	27日(木)	学校評議員会 SC
18日(土)	休日スポーツ教室卓球会場(西中)	3月 3日(月)	SC
20日(月)	給食週間(～1/24) SC	4日(火)	公立高校入試
22日(火)	飲酒運転根絶運動の日 会議 部活動なし	5日(水)	1・2年実力テスト
23日(火)	会議 部活動なし	6日(木)	同窓会入会式・卒業式総練習
25日(土)	休日スポーツ教室バカ会場(西中)	7日(木)	3年生を送る会
27日(月)	学び塾⑥ SC	8日(土)	公立高校入試追試験
28日(火)	学び塾⑦	10日(月)	卒業式準備
29日(水)	学び塾⑧ 会議 部活動なし	11日(火)	第39回卒業式
30日(木)	私立高校入試A日程 1年仙台89ERSドリムキャバッ	11日(火)	臨時休業日
31日(金)	開校記念日 PTA 役員会⑤	12日(水)	みやぎ鎮魂の日
2月 1日(土)	考査前部活動停止期間(～2/7)	13日(木)	避難訓練(集団下校訓練)
3日(月)	私立高校入試B日程 SC 1年体力向上事業(剣道)	14日(木)	職員会議 SC
4日(火)	新入生保護者説明会	13日(木)	公立高校入試合格発表
6日(木)	学び塾⑨	14日(木)	各種・中央委員会
7日(金)	定期考査4(1日目) 給食なし	17日(月)	SC
	定期考査4(2日目)	18日(火)	授業参観 弁当
		20日(木)	学年学級懇談 PTA
		21日(木)	春分の日
		22日(金)	給食最終日
		22日(金)	飲酒運転根絶運動の日
		24日(月)	修了式
		25日(月)	1日入学
		27日(木)	離任式



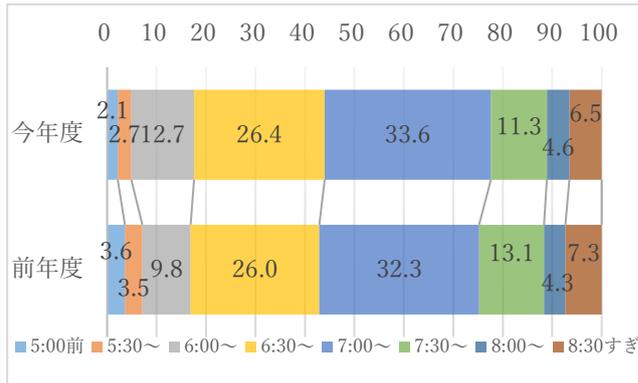
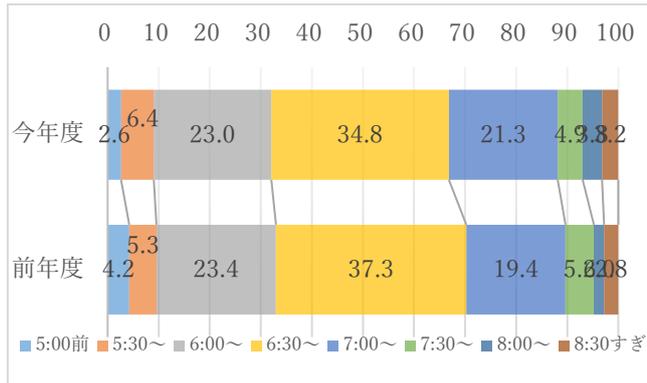
## 令和6年度 第2回「いわぬま健幸運動」自分の生活を見つめよう

12月に市内全ての小・中学校で「いわぬま健幸運動」を実施し、保護者の皆様にもご協力をいただき、ありがとうございました。市全体の結果をお知らせいたします。

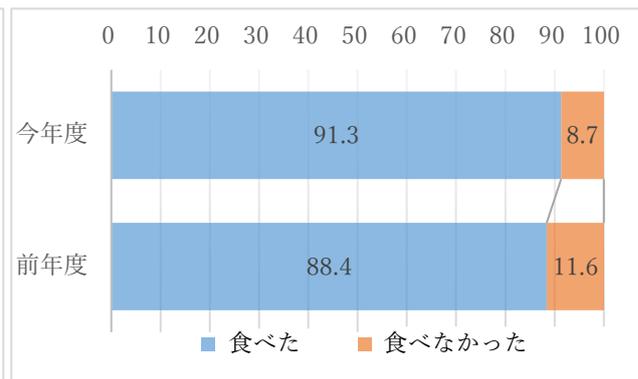
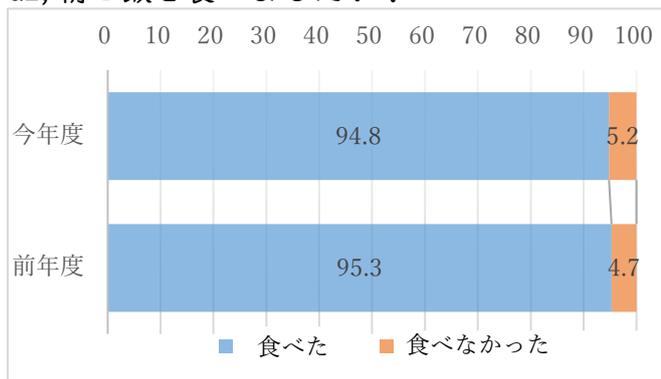
### 小学校5年生

### 中学校2年生

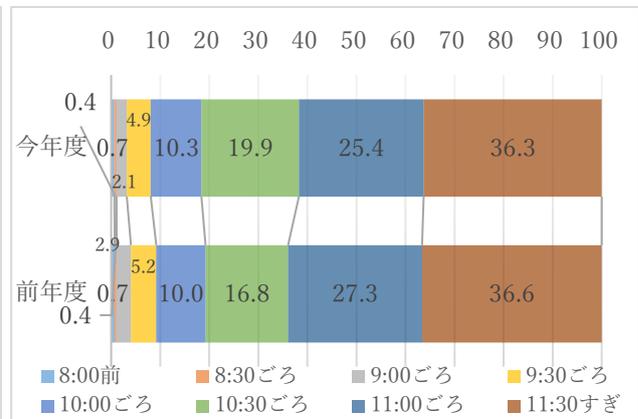
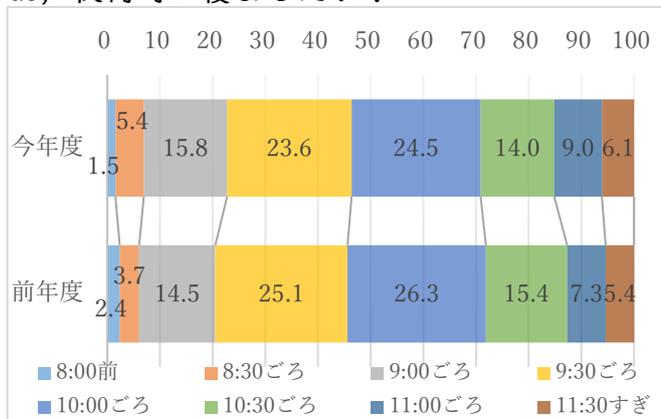
Q1, 朝何時に起きましたか？



Q2, 朝ご飯を食べましたか？



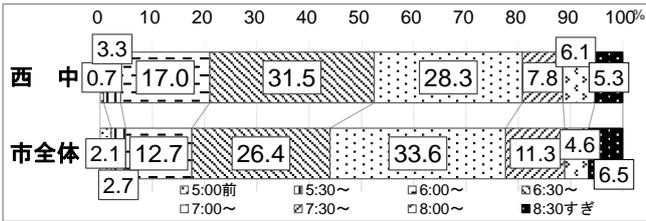
Q3, 夜何時に寝ましたか？



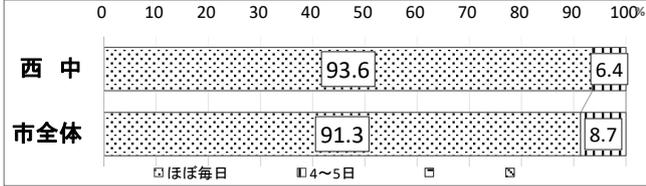
心と体の健全な成長、そして小・中学校でしっかりとした「根を養う」ためにも、この結果を参考にして、規則正しい生活が送れるように約束事を決めるなど、ご家族で話題にいただければ幸いです。

# 令和6年度12月 いわぬま健幸運動【市内中学2年生全体と本校2年生の比較】

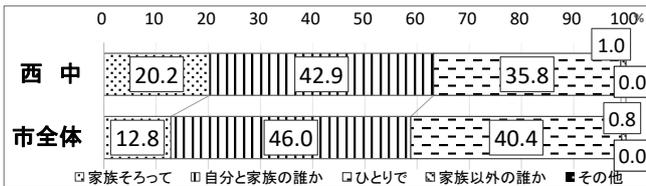
## 1 朝何時に起きましたか



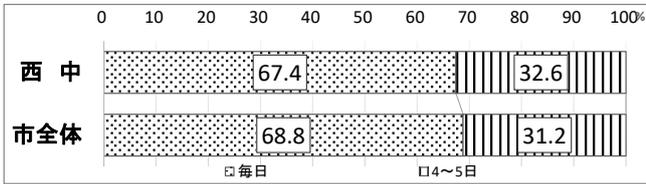
## 2 朝ごはんを食べましたか



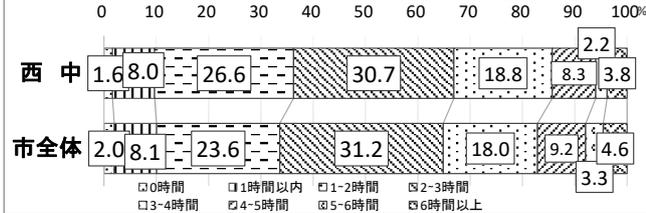
## 3 朝食を誰とりましたか



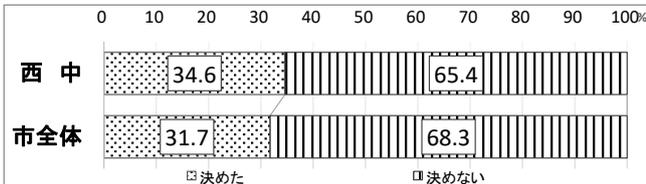
## 4 運動をしましたか



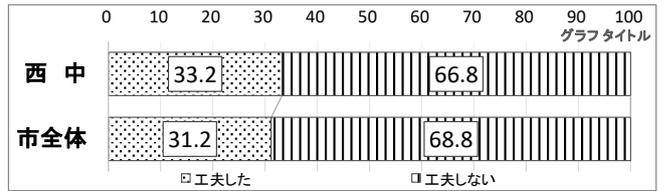
## 5 テレビやゲーム、インターネット利用を何時間しましたか



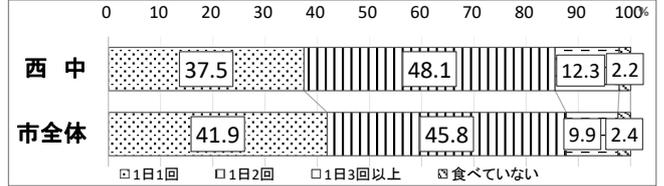
## 6 テレビやゲーム、インターネット利用をやめる時間を決めましたか



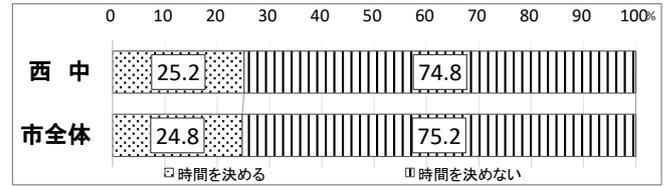
## 7 テレビの番組やインターネットサイトを選ぶなど、見方や利用の仕方を工夫しましたか



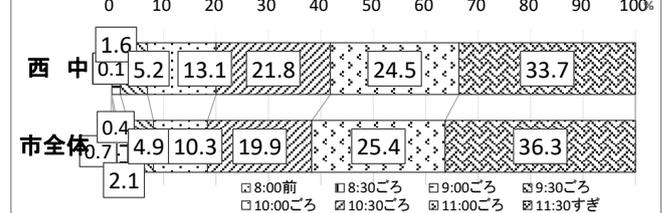
## 8 おやつを何回食べましたか



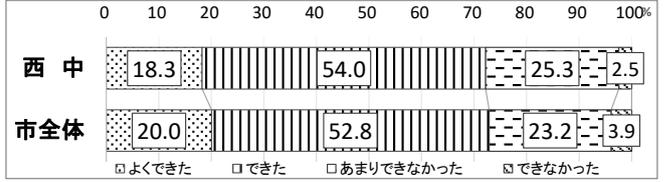
## 9 おやつを時間を決めて食べましたか



## 10 夜何時に寝ましたか



## 11 この期間、食生活や生活習慣を考えた生活をしましたか



### <今回の結果より見えてきた西中2年生の特徴> (市内の中学2年生全体との比較)

- ・ 早めの起床を心掛けている生徒が多い。
- ・ 6割の生徒が家族と朝食をとっている。
- ・ 運動する機会がやや少なめだった。
- ・ TVやゲーム、インターネットを2~3時間利用する生徒の割合が一番多かった。また、利用時間が2時間以内の生徒が市内全体と比較するとやや多い。
- ・ インターネット等の利用時間のルールを決めていない生徒が65%もあり、見方や利用の仕方を工夫していない生徒も66%と多かった。
- ・ おやつを食べる時間を決めていない生徒は市内全体と同程度で、第1回よりも少なくなった(第1回は3割程度)。
- ・ 23時以降に就寝する生徒が5割程度いるが、市内全体よりはやや少ない。

西中2年生は、食事や睡眠など規則正しい生活を送っている生徒が多いことが分かりました。ただし、やや就寝時間が遅めようです。今後も、健康な生活を維持していけるように心掛けてほしいと思います。

※全学年の集計結果から各質問で一番回答の多かったものを組み合わせてみました。

私は、朝6時30分~7時に起きます(30.4%)。朝食はほぼ毎日(92.8%)、家族と一緒に(62.2%)にとっています。運動はほぼ毎日(67.5%)していて、家では2~3時間をテレビやゲーム、インターネット(29.4%)に使います。テレビやゲーム等の利用時間を決めることはせず(61.1%)、番組やインターネットのサイトを選ぶなどの利用の仕方を工夫することもあまりしていません(60%)。おやつは1日2回(46.7%)食べますが、おやつ時間は特に決めず(71.7%)に食べます。夜は23時30分以降に寝る(30.1%)ことが多いです。

ザ・西中生

