



10月行事予定			
日	曜	給食	行事・その他
1	土	×	入学者募集説明会(体育館)
2	日	×	入学者募集説明会予備日
3	月	○	更衣(合服~10月31日まで)
4	火	○	
5	水	○	
6	木	○	中間考査発表
7	金	○	
8	土	×	
9	日	×	英語検定1次本会場
10	月	×	スポーツの日
11	火	○	
12	水	○	
13	木	×	中間考査(3科目)給食なし
14	金	○	中間考査(3科目)
15	土	×	
16	日	×	
17	月	○	
18	火	○	
19	水	○	徳島市中学校駅伝競走大会
20	木	○	
21	金	○	漢字検定(希望者)
22	土	×	
23	日	×	
24	月	○	
25	火	○	
26	水	○	
27	木	○	
28	金	○	
29	土	×	
30	日	×	
31	月	○	専門委員会(11月分)
11月の主な予定			
1日 更衣(冬服)・参観日(1日目)			
2日 参観日(2日目) 8日 実カテスト			
10日 救急救命・AED講習会			
15日 研究授業(進化するイノベーション事業)			
17日 英検IBA(全員) 18日校外学習(神戸)			
24日 期末考査発表・表彰披露・生徒会引継式			
25日 専門委員会(12月分)			

秋がやってきました

暑い夏が終わり、日中はだんだんと過ごしやすくなってきました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」などいろいろと表現されますが、試合やイベントなど、皆さんも予定が盛りだくさんではありませんか。そんな日々が続くと、疲れもたまりやすくなります。また、昔から「秋の夜長」と言われ、夜が過ごしやすくなるとついつい夜更かしをしがちになります。

体調を崩さないようにするには、まず睡眠と栄養が基本です。よく「早寝・早起き・朝ごはん」といわれますが、疲れがたまっているときこそ、栄養たっぷりのご飯を3食しっかり食べ、早めに寝て、朝早く起き、生活リズムを整えましょう。日頃の習慣が、自分の心身をつくっています。

ただ、10月には「十三夜」(10月8日)といわれる月の綺麗な日があります。天気の良い日が多い9月の月(「芋名月」)に比べ、10月の月は「栗名月」といわれるほど、天気が良い日も多く、色合いが濃いそうです。中秋の名月(9月10日)を見逃した人も、この日は少し夜更かしして、月を觀賞してみませんか。

はじめての城ノ内祭

9月3~5日、城ノ内祭がありました。お家の方には、連日の送り出しやお弁当等お世話になりました。本年度も非公開ではあったのですが、どの学年も一生懸命に準備をして、本番当日も思いっきり力を発揮していました。初めての城ノ内祭を経験し、1年生の皆さんも疲れたけれど、本当に楽しく充実した3日間であったのではないのでしょうか。何事も自分たちで計画し、成し遂げるのは、やりがいがありますね。この経験を活かし、今後も周りの人と協力しながらいろいろなことに挑戦しましょう!



【みなさんの感想より】

- *初めての城ノ内祭はライブで盛り上がり、おいしい焼きそばを食べたり、リレーを一致団結して応援したりと思い出に残るものになった。これから、学年が上がるにつれて、できるイベントが変わるので楽しみだ。
- *体育祭の何日も前から玉入れやリレーの作戦を立てて頑張りました。リレーの結果は残念だったけれど、クラスみんなと協力できたので、絆はこのクラスにも負けてないと思いました。
- *徳島の四季の発表は、夏休み前から少しずつ準備し、本番で練習通り時間内に発表できてよかったです。ライブをしている先輩を見て、僕も苦手なことに少しずつ取り組んで、5・6年生のようにみんなを盛り上げることができる人になりたいと思いました。

防災学習—ジレンマほぐし—

9月22日、鳴門教育大学の谷村千絵先生をお招きし、体育館で防災学習を実施しました。先生の阪神淡路大震災での体験をうかがい、実際の被災地がどうなのか伝わってきましたね。いつもをもしもとつなげる「フェーズフリー」の考え方も学びましたが、災害時は、ジレンマの多い状況になる可能性が高いです。ジレンマを抱えても、それを工夫する方法があると知ることができ、本当に有意義な時間でした。今後クラスで行うジレンマほぐしも、集中して取り組み、ぜひ家庭でも防災について、ジレンマほぐしをしてみてください。



【生活記録より】

- *災害時の避難所で起こるジレンマをなくすことはできなくても、みんなで話し合っておくことで、これから話し合っていきたい。
- *避難所では私たち学生も重要な働き手なんだとわかり、近いうちに起こると予想されている地震に対しての心の準備をしていきたいと思った。
- *避難所のお話を聞いて、普段は意識していないことも、避難所ではストレスが小さなことでも溜まってしまったとわかった。今日聞いたことを活かして、もしもの際に快適に過ごせるようにしたい。