



円中ニュース

No10 (令和4年11月30日)

発行 茅ヶ崎市立円蔵中学校

校長 中村 一生

木枯らし、冬木立、風に吹かれて灰色の街を滑る枯れ葉。そんな風景が冬の訪れを伝える時期になりました。「もう上山(志賀高原方向の山々)はまっ白。下山(日本海側方向の山々)も白くなってきた。もう(雪が)降りだすのも時間の問題だ。」と電話で田舎の母が寂しそうにつぶやいていました。この時期は急激な気温の変化により体調を崩してしまいがちですが、体調だけでなく気分も沈みやすい時期でもあります。

「愁〔シュウ・うれ(い)〕」という字は、「秋の心」と書きます。「愁い」を広辞苑で見ると、なげき訴えること。悲しみ。心配。憂鬱で心が晴れないこと。なんとなくもの悲しく、ものうい感じ。という意味でした。やはり、秋は寂しくなったり、不安になったりするようです。それは、夏から徐々に日照時間が短くなることによって、人の脳内に「セロトニン」という気持ちを安定させる神経伝達物質が減ってしまうことが原因と考えられているそうです。さらに、一日の寒暖差から体温調節がうまくいかなくなると、心身の調子を安定させる自律神経に乱れが生じ、「なんだか悲しい」などの気持ちの不安定さを感じるのだそうです。そのようなことから、不安や寂しい気持ちへの対処法として、次のことが言われています。

「日光浴と適度な運動をする」・・・セロトニンの分泌を活性化させればよいと考え、寒いからと家に引きこもらずに、散歩など積極的に太陽の光を浴びることが大切です。また、適度な運動もセロトニンの分泌を助けるそうです。さらに、日光を浴びたり適度な運動は自律神経も整いやすくなるそうです。気分が沈んでると感じたらずひ、試してみましょう。

フラワーロードが3年振りに実施されました。

鶴嶺高校、円蔵中学校、円蔵小学校と一緒に、円蔵小前から鶴嶺高校グランド横までの沿道に「花」を植える通称「フラワーロード」が3年振りに実施されました。小学生は2年生、中学生は2年生(3組)、そして高校生は1年生が11月18日(金)3校時に、一緒に沿道に花を植えました。小学生、中学生、高校生が一つのグループをつくり行う植栽作業は、とても微笑ましい光景でした。



円中
(2年3組)



円小2年生



鶴高(1学年)



十二月の主な行事予定

日	曜	朝読	学校行事	日	曜	朝読	学校行事
1	木		1,2年後期中間試験 3年診断テスト 3年個人面談 薬物アンケート	17	土		
2	金		1年交通安全教室 3年個人面談	18	日		
3	土			19	月		食育の日
4	日		地区美術展最終日	20	火	○	中央委員会
5	月			21	水		中央委員会報告
6	火	○	常任委員会	22	木		
7	水		常任委員会報告	23	金		全校朝会 大掃除
8	木		修学旅行業者選定会	24	土		
9	金	○	保護者アンケートメ切 生徒アンケート	25	日		冬期休業開始(~9日)
10	土			26	月		
11	日			27	火		
12	月		1,2年個人面談①	28	水		
13	火	○	1,2年個人面談②	29	木		学校閉庁日
14	水		1,2年個人面談③ ALT来校	30	金		学校閉庁日
15	木		1,2年個人面談④ 中央委員会議案検討 ALT来校	31	土		
16	金	○	1,2年個人面談⑤ ALT来校 ノー残業ディ	1	日		元旦



円中生の活躍



ソフトテニス部	茅ヶ崎市教育委員会表彰 令和4年度神奈川県中学校総合体育大会 個人戦 優勝 □□ □□ (3年) ・ □□ □□ (2年)		
	神奈川県秋季ソフトテニス大会 女子個人戦 ベスト8 (□□・□□)組		
陸上部	第48回茅ヶ崎市体育協会総合体育大会 陸上競技の部		
	1年 3000m	第3位	□□ □□
	1年 800m	第2位	□□ □□
	2年 走高跳	第2位	□□ □□
	1,2年 400mR	第3位	□□・□□・□□・□□
	令和5年度神奈川県教化指定選手認定 □□ □□		
吹奏楽部	第23回湘南アンサンブルコンテスト		
	金管四重奏	金賞	□□・□□・□□・□□
	管打楽器六重奏	銀賞	□□・□□・□□・□□
			□□・□□・□□・□□

*10月27日~11月26日現在

個人面談が行われます。

すでに、3年生は28日から進路選択に向けた個人面談が始まっています。1、2年生は12月12日(月)から始まります。お子さまの日頃の学校での様子をお伝えしたり、ご家庭での様子をお聞かせいただければと存じます。お忙しい時期とは存じますが、よろしくお願いたします。