



南 中 通 信

めざす生徒像『仲間と共に成長する生徒・豊かな心でたくましい生徒』

令和5年(2023年)10月2日(月)

TEL:365-7200 FAX:365-7202

<http://minami-jh.osakasayama.ed.jp/>

《 運動と認知機能 》

校長 伊知地 豊

冬に向けて、新型コロナウイルスの感染拡大が懸念されています。オミクロン株の派生型「XBB」が変異し、現在「EG.5.1」が流行の主流となっています。「EG.5.1」という新たな変異ウイルスは、世界的にも増加しており、WHOが注目すべき変異ウイルスに指定して、監視をしているとのこと。

大阪では、1医療機関あたりの感染者数が約13人(9/11~9/17時点)で、感染者数が高止まりしている状況が続いています。

また、インフルエンザの患者数も増加しています。1医療機関あたりのおおさかの大阪の感染者数は、4.54人(9/11~9/17時点)となり、昨年12月から、「流行期入り」の目安となる「1医療機関あたりの感染者数:1人」を下回らないまま、新たなシーズンを迎えることになりました。大阪府下の中学校で、学年閉鎖や学級閉鎖となった学校もあります。

昨年も、冬を迎えるにあたり、コロナとインフルの同時流行が伝えられていましたが、今年度についても、注意が必要だと考えられます。ご家庭でも、生徒が体調不良の場合は無理をさせず、体調を整えて登校するようご協力よろしくお願いします。

さて、全国各地で記録的暑さとなり、9月中旬としては、過去最も遅い猛暑日を、京都や名古屋で記録し、大阪でも9月下旬にかけて真夏日が続きました。しかしながら、朝晩は、少しずつ過ごしやすくなってきましたので、今後、一雨ごとに、暑さが収まり、秋が訪れることを期待しています。

秋と言えば、食欲の秋、読書の秋、行楽の秋、芸術の秋など、何をするのにいい季節です。みなさんは、どのようにお過ごしでしょうか？

ある雑誌の特集に、筑波大学の征矢英昭教授の「たくましい心身」についての記述がありました。「脳科学から楽しい運動・スポーツの意義を考える」という副題があり、主に、前頭前野が担う実行機能と、側頭葉の海馬が担う記憶力について述べられていました。実行機能は、「自制して目標を達成する能力」であり、持続力や集中力にもつながるようです。

征矢教授の研究によると、

「認知機能は、極めて負荷の軽い低強度運動でも向上し、機能が高まる」

「ヒトは、100拍/分前後の心拍数で、10分運動するだけで、実行機能や記憶機能が向上するらしいのです。「軽度の運動が、脳の機能を高める」とは、改めて体を動かすことの大切さを感じました。そして、

「中学生の時代を含む青年期は、発達途上の段階にあり、アクセラ的な脳のはたらきが、相対的に強く、衝動的な行動が出やすい時期とされ、心身症も起きやすい」そうです。しかし、言い換えれば

「意欲や好奇心に敏感で、新しいことを探したり、学ぶ活気にあふれたりする時期」です。学校では、生徒達はその能力を最大限に活かせるよう、様々な工夫をしながら、教育活動を進めてまいります。

健康寿命を延ばすために、運動は欠かせないものです。スポーツの秋を満喫することで、私たち大人も、認知機能を向上させ、心身共に健康に過ごすことを心がけてみましょう。

学校で生徒達は、体育大会に向けて学年を越えて、様々な仲間と協力し、一生懸命取り組みを続けてきました。体育大会の様子については、次号でお知らせしたいと思います。

大阪狭山市防災フェスタについて

防災フェスタ in 大阪狭山 2023

～楽しく学んで防災意識を高めよう～

日時：10月22日(日) 10:00~14:00(入場無料)

会場：さやか公園 ※駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

問い合わせ：大阪狭山市危機管理室 TEL:072-366-0011

ホームページ：<http://www.city.osakasayama.osaka.jp/>

おおさかさやま電子図書館の利用について

南中学校在校生は、大阪狭山市立図書館へ出向くことなく、スマートフォンやパソコンから、「おおさかさやま電子図書館」が利用できます。利用の際には、ID・パスワードが必要となってきます。以下のアドレスよりアクセスしてご利用ください。

おおさかさやま図書館アドレス <https://web.d-library.jp/osayama/g0101/top/>

その他お問い合わせ 大阪狭山市立図書館 TEL:072-366-0071

※ログインできない、ID・パスワードを忘れた等の場合は、中学校の図書館司書までご連絡ください。

秋の交通安全運動について

9/21(木)~9/30日(土)の期間で、秋の全国交通安全運動が行われました。大阪の重点取り組みとして、二輪車の交通事故防止、また全国の重点取り組みとして、二輪車のヘルメットの着用と、交通ルールの徹底が挙げられていました。自転車を使う際は、交通ルールを守り、安全に乗るようにしましょう。

日	曜	10月行事予定	給食	部活動
1	日			
2	月		○	なし
3	火	体育大会予備日 放:生徒専門委員会	なし	なし
4	水		○	
5	木		○	
6	金	諸費振替日	○	テニス一週間前
7	土	10:00~ PTA環境委員会(花植え)		部活動なし
8	日			
9	月	スポーツの日		
10	火	45×6 SC来校日	○	
11	水	認証式	○	
12	木	2学期中間テスト	なし	
13	金	2学期中間テスト 放:生徒専門委員会	○	
14	土			
15	日			
16	月	45×6+放:合唱取組み	○	なし
17	火	45×6+放:合唱取組み SC来校日	○	
18	水	全校朝礼 45×5	○	なし
19	木	45×6+放:合唱取組み	○	
20	金	10月実力テスト(3年生) 全学年5時間授業	○	なし
21	土			
22	日			
23	月	45×6+放:合唱取組み	○	なし
24	火	保護者向け進路説明会② 45×6+放:合唱取組み SC来校日	○	
25	水	45×5+放:合唱取組み	○	なし
26	木	45×6+放:合唱取組み	○	なし
27	金	45×6+放:合唱取組み	○	なし
28	土			
29	日			
30	月	合唱祭リハーサル	○	なし
31	火	45×6+放:合唱取組み SC来校日	○	なし
日	曜	11月行事予定	給食	部活動
1	水	45×4	なし	なし
2	木	5・6限:合唱祭	○	
3	金	文化の日		
4	土			
5	日			
6	月	45×6 2・3年生防災講話 諸費振替日	○	なし
7	火	3年生実力テスト 全学年5時間授業 SC来校日	○	なし
8	水		○	なし
9	木		○	なし
10	金		○	
11	土			
12	日			
13	月		○	
14	火	45×6 3年生午前中授業(午後:進路懇談) SC来校日	○	テニス一週間前
15	水	45×5 3年生午前中授業(午後:進路懇談)	○	部活動なし
16	木	45×6 3年生午前中授業(午後:進路懇談)	○	
17	金	45×6 3年生午前中授業(午後:進路懇談)	○	
18	土			
19	日			
20	月		○	
21	火	2学期期末テスト	なし	
22	水	2学期期末テスト	なし	
23	木	勤労感謝の日		
24	金	2学期期末テスト	○	
25	土			
26	日			
27	月	45×6	○	なし
28	火	SC来校日	○	
29	水		○	なし
30	木		○	なし

※10月の最終下校時刻は17時30分、11月以降は17時10分となっています。
※カウンセリングの希望があれば学校(365-7200)までご連絡ください。

《表彰》

硬式テニス部

○秋季南河内地区大会(総合体育大会)

男子 個人の部 ダブルス 第3位 大賀 涼太・白敷 健人
団体の部 準優勝

大賀 涼太・白敷 健人・金澤 智史・堀江 晃揮・中井 亮汰
辻村 孝太・野村 壮空・島尾 亮佑・森下 誠也・大田 陵晴
→個人、団体の部で秋季南大阪大会に出場

○秋季南大阪地区大会(大阪中学校総合体育大会予選)

男子 個人の部 ダブルス 第4位 大賀 涼太・白敷 健人
女子 個人の部 シングルス 第5位 堀 夢月

→大阪中学校総合体育大会に出場決定