



# 一中だより

校訓 「自ら考え 自ら行い 自ら責任を」

豊中市立第一中学校  
学校だより 第3号  
令和4年(2022年)  
5月6日  
発行責任者 高橋武彦

## 若葉の美しい季節となりました



昨日は暦の上で夏の始まりを意味する「立夏」でした。  
今の時期の若葉は殊の外、美しく、一中の校庭にある桜の木々は新緑の鮮やかな緑に彩られています。若葉には生き生きとした生命力があり、元気にたくましく成長している中学生の皆さんと同じ勢いを感じます。見ているだけで、元氣をもらえます。



↑校庭の桜の若葉

昨日5月5日は「こどもの日」でもありました。「こどもの日」は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として制定されています。

## GW明けに向け生活リズムを整えよう

新年度が始まり、早くも4月が過ぎ、5月に入りました。生徒の皆さんは慣れない生活の中、日々勉強や部活動などに全力で取り組んできたと思います。そして、ゴールデンウィークのお休みに入っています。4月に頑張り続け、心身ともに疲れた人が多かったでしょうから、ゴールデンウィークは一休みできる貴重な期間になっていると思います。

しかし、ゴールデンウィーク期間中には生活リズムが乱れることがよく起こります。今年のゴールデンウィークは「三連休→1日学校→また三連休→1日学校(今日)→土日の休み」となり、どうしても生活リズムが乱れる人が多くなると思います。

では、生活リズムを整えるにはどうすればいいのか。

基本はだれもが知っている「早寝早起き朝ご飯」です。具体的には・・・

- 学校のある日と同じ時間に起き、朝ご飯を食べる。
- 夜更かしせず、学校のある日と同じ時間に寝る。
- 寝過ぎと暴飲暴食は禁物。

ゴールデンウィーク明けにどうしても疲れが残っている人は無理をしないことが大事です。もう一度、少しずつ学校生活に慣れていけばいいと思います。焦らないことです。

一中生のみなさん、心配なことや不安なこと、困っていることなどがあれば、家の人や先生たちに相談してください。一人で抱え込まないようにしましょう。

## ねんせい きゅうめいこうしゅう ■ 2年生「救命講習」

がつ にち きん ねんせい とよなかし しょうぼうきょく きゅうきゅう  
4月22日(金)に2年生は豊中市消防局の救急  
きゅうめいし かた きゅうめいこうしゅう う とつぜんしんぞう  
救命士の方より「救命講習」を受け「突然心臓や  
こきゅうと 止まって たお ひと たい きゅうめいしよち  
呼吸が止まって倒れている人に対する救命処置」に  
ついて学びました。

しんぱいそせいほう たお ひと はっけん  
心肺蘇生法では、倒れている人を発見したところから  
きょうこつあっぱく じつぎ と く たお ひと  
胸骨圧迫までの実技に取り組みました。倒れている人に

たい はんのうかくにん だいじょうぶ おお こえ  
対する反応確認では「もしもし大丈夫ですか」と大きな声をかけ、

きょうこつあっぱく とぞ まじめ とと  
胸骨圧迫では「1、2、3、4・・・」と数えながら真面目に取り組んでいました。

いのち だいじ かんが しんけん とく ねんせい すがた み たの おも  
命を大事に考え、真剣に取り組む2年生の姿を見て、頼もしく思いました。

ほか じどうたいがいしきじよさいどうき しょうぼうほう おし どうと  
この他、AED(自動体外式除細動器)の使用方法についても教えていただきました。尊い  
いのち みんな まも  
命を皆で守っていきたいですね。

いっちゅう しょうくいんげんかん よこ なか こうしゃ そとがわ かべ せっち  
※一中のAEDは → 職員玄関のすぐ横のボックスの中にあります(校舎の外側の壁に設置されて  
います)。いざという時のために、設置場所を覚えておきましょう。



↑ 胸骨圧迫の実技の様子

## みづか かんが こうどう ねんせい ■ 自ら考え行動した1年生

じんぐうせんせい みづか かんが こうどう ねんせい  
神宮先生より「自ら考え行動した1年生」について聞き  
ましたので、しょうかい  
紹介します。

がつ にち きん ほうかご かりにゆうぶ ともだち  
4月22日(金)の放課後に、クラブ仮入部の友達をウッド  
デッキで待っていた1年生2人が「生徒玄関の砂が気  
になるので掃除したい」と神宮先生に申し出、掃除をし  
てくれました。しばらくすると、おな ふたり かわ  
り、4人で掃除をしてくれました。

せいとげんかん そうじ にん ねんせい みな  
生徒玄関を掃除した4人の1年生の皆さんへ、

みんなが気持ちよく過ごせるように掃除をしてくれて、ありがとう。4人の皆さんの優しい気持ちに感謝しています。



↑ 生徒玄関を掃除している1年生

## ほごしや みなさま 保護者の皆様へ

がつ にち か にち もく ふつか げつ みっかかん かにていほうもん じっしした しんがた  
4月26日(火)、28日(木)、5月2日(月)の三日間、家庭訪問を実施致しました。新型コロナウイルス  
かんせんじょうきょう かんが さくねん おな かにてい しょうざいちかくにん かにていほうもん  
感染状況を鑑み、昨年と同じく、ご家庭の所在地確認のみの家庭訪問としました。

こさま けんこうめん がくしゅうめん しんぱい そうだん  
お子様の健康面や学習面などについて、ご心配なことやご相談されたいことなどがございましたら、  
がっこう れんらくくだ ねが もう あ ほか かにてい き どうもだちかんけい  
学校にご連絡下さいますようお願い申し上げます。その他、ご家庭でお気づきになられたこと、友達関係や  
しんろ きがる そうだんくだ  
進路のことなど、お気軽にご相談下さい。

かにてい ぜんりよく こ ささ かんが ねが いた  
ご家庭とともに全力で子どもたちを支えていきたいと考えております。よろしくお願ひ致します。

とよなかしりつだいいちちゅうがっこう こうちよう たかはしたけひこ  
豊中市立第一中学校 校長 高橋武彦