校訓	友　勤　自 愛　勉　治	令和7年度 **東中だより** 第6号	発行日	令和7年7月18日
教育目標	多様化の時代を生きる 心身ともにたくましい生徒の育成		発行者	伊丹市立東中学校 校長　前田 徳三

【1学期校長講話（概要）】

1学期は、修学旅行、トライやる・ウィーク、林間学舎がありました。どの行事でもとてもよい思い出ができたことと思います。今、各学年代表生徒３人の話を聞かせてもらいました。1年生は林間学舎で３つの力をつけた。一つ目は集団行動で、一人ひとりの声かけがあったおかげで時間に間に合うようになった。２つ目は互いに助け合うことができた。３つ目は学年通信のタイトルの「心ひとつ」のように、学年みんなの心が1つになる瞬間がたくさんあった。林間学舎で学んだ経験を学校生活だけで終わるのではなく、大人になってもたくさん生かしていきたいという内容でした。中学生になって、大きく成長していることが伝わってきました。２年生は1学期の行事を通して、改めて「本気で取り組むことの大切さ」に気付いた。全力で頑張った分、達成感が大きかったという素晴らしい内容でした。３年生は修学旅行に向けて時間への意識が高まり、３年生らしくなれた。また、部活動において、熱心に教えてくれた顧問の先生方の感謝と厳しい指導や練習を乗り越えて、今の成長した自分があるという思いを伝えてくれました。（中略）

３年生の学年通信に「自分は今のクラスが大好きだし、まだ1学期なのにこの充実度が２学期、３学期にくると思うとこれからの毎日がすごく楽しみです」や「総体でチームに貢献できて、嬉し泣きしている子やライバルに負けて悔し泣きをした子、ベスト記録が出たらみんなで喜んだり、仲間を大声で応援したり･･･本当に最高な部活だと思います。私は女子キャプテンをしていますが、とても誇りに思える部活です。このメンバーで市内総体を無事終えられて良かったです」という作文がありました。

（中略）さて、今日は、昨年の東中だより１７号に書きましたが『睡眠』について話をします。睡眠は最高の自己投資と言われています。伊丹市では、今年度大阪大学と連携協定を結んで取組を進めています。本校においても事務室前のモニターに「睡眠」について載せてあります。（中略）睡眠は生きる上で、みなさんや先生方も含めて、人として大切なことの一つです。

さて、医学的にみなさんが必要とされる睡眠時間は８～１０時間で、脳や身体の発達のために最も睡眠を必要とするのが１０代です。睡眠時間が確保されなければ、学習意欲の低下や情緒不安定につながるという医学的根拠があります。寝ないで勉強すると、脳が働かず記憶力は確実に低下します。さらに、身体の成長にも悪影響を及ぼし、うつ病や生活習慣病の原因にもなります。

厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針」には、睡眠不足は、（中略）

小児科で文教大学 成田奈緒子教授によると、不登校のほとんどは睡眠障害の乱れから来ていると言われています。そのために、朝起きて、朝日をしっかりと浴びることと、家庭や学校で「自分が役に立っている」と実感することが大事であると言われていました。

夏休みは自由な時間が増えます。自らがどのように過ごすのかということを考え、決定できる時間が増えます。100 歳を超えても現役の医師として勤められ、聖路加国際病院名誉院長などを務められた日野原重明さんの著書「命の授業」で、「命とはあなたが使える時間のことです」という言葉があります。この言葉は時間を大切にするということは自分の命を大切にするということで、時間の使い方を自分で決められる大人になることを「自立」と呼ぶと言われています。長い休みに入ると自由に使える時間が増えます。その時間を自分のためだけでなく、家族のため、周りの人のために使ってください。 そして、「やりたいこと」と「やらなければならないこと」のバランスを考えて様々なことにチャレンジしてもらいたいと思います。（略）

【表彰等】（伊丹市総合体育大会のみ記載、次号、阪神大会やその他の大会、文化面等を記載します）

＜市内大会＞団体　優　勝　男子陸上部、女子ﾊﾞｽｹｯﾄﾎﾞｰﾙ部、女子ｿﾌﾄﾃﾆｽ部
第二位　男子剣道部、ｿﾌﾄﾎﾞｰﾙ部、女子陸上部
第三位　男子ｿﾌﾄﾃﾆｽ部、男子ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ部、男子ﾊﾞｽｹｯﾄﾎﾞｰﾙ部、サッカー部、
女子卓球部、女子ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ部、女子ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ部

個人　優　勝　水泳 女子 100m 自由形、200m ﾊﾞﾀﾌﾗｲ（両大会新）
水泳 男子 400m 自由形、
男子ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ、
陸上 男子 共通 4×100mR、低学年 4×100mR、 1 年生 100m、
1 年生 1500m、共通 200m、共通走高跳、共通 110mH、
共通三段跳、共通砲丸投、共通円盤投、
女子 低学年 4×100mR、1 年生 100m、1 年生 800m、共通三段跳

第二位　男子ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ、男子剣道、女子ｿﾌﾄﾃﾆｽ、水泳　女子 200m 個人ﾒﾄﾞﾚｰ
陸上 男子　1 年生 100m、共通 400m、共通 110mH、共通走幅跳、
女子　1 年生 100m、共通 200m、共通砲丸投、共通円盤投、
共通三段跳

第三位　水泳 男子 100m 平泳ぎ、男子ｿﾌﾄﾃﾆｽ、女子ｿﾌﾄﾃﾆｽ、男子ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ
陸上 男子 共通円盤投、共通 3000m、共通三段跳、1 年男子 1500m、
女子 共通 800m、共通 4 ×100mR、共通 200m、共通走幅跳

東中学校の取組や子どもたちの様子をホームページに載せています。是非、ご覧ください。
https://www.itami.ed.jp/school/Jrhigh/jr_higasi/in dex.html
※右の QR コードをお読みいただき、東中学校のホームページをご覧ください。
学校の様子をクリックしていただくと、最新の情報をご覧いただけます。