

## 生活習慣を取り戻そう



どんなに気をつけていても、やっぱり学校に行かない生活は、乱れるものです。その乱れた生活を取り戻すことが何より大切です。2学期早々はとても大変ですが、早く元の生活にすることが、負担を軽くする最も良い方法です。朝起きて脳が活発に働く時間は2時間後くらいからと言われています。8時30分までに教室に入って朝学習が始まることを考えると起床は6時30分となります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて1日でも早くリズムを戻してください。

## 保護者のみなさん

三者面談、お世話になりました。いよいよ受験に向けて、本格的に動き始めます。家庭と学校で協力をし合って乗り切りましょう。よろしくお願いします。

## 中体連夏季大会

中学校の部活動が終了しました。ちょっと寂しい気持ちもありますが、多くのみなさんが、今までがんばってきた成果を残すことができました。部活の結果がどうであれ、がんばった証は、きっと受験でも発揮できます。

卓球部	女子個人準優勝	O. Kさん・K. Yさん	県大会出場
	男子個人3位	O. Aくん	県大会出場
野球部	準優勝	T. Hさん S. Rくん T. Rくん N. Sくん	
女子バレーボール部	優勝	K. Hさん K. Yさん S. Nさん Y. Yさん Y. Aさん U. Hさん K. Mさん Y. Nさん	県大会出場
サッカー部	ベストイレブン賞	K. Kくん	
女子テニス部	団体3位	T. Nさん T. Rさん H. Mさん H. Mさん	
	個人優勝	T. Nさん T. Rさん	県大会出場
水泳部	50m自由形3位・100m平泳ぎ3位・フリーリレー第2位	S. Mさん	
	標準記録突破したことにより県春季大会には出場しました		
体操部	女子団体 優勝	M. Sさん T. Mさん S. Mさん	県大会出場
	個人総合2位・ゆか・2位・平均台2位・跳馬3位	M. Sさん	
	総合4位・ゆか3位	T. Mさん	
	男子総合1位・跳馬1位・ゆか1位・鉄棒1位	I. Rくん	県大会出場
陸上部	男子総合2位		
	100m2位・200m3位	I. Yくん	県大会出場
	400m1位	T. Tくん	県大会出場
	800m2位・走幅跳2位	T. Tくん	県大会出場
	110mH2位・走高跳2位	T. Tくん	県大会出場
	110mH3位	I. Hくん	
	100m3位	Y. Sくん	
	1500m3位	S. Aくん	
	女子100m2位・走幅跳1位	E. Aさん	県大会出場
	走高跳1位	A. Hさん	県大会出場
	110mH3位	S. Sさん	
	4×100mリレー	S. Sさん E. Aさん A. Hさん T. Hさん	県大会出場
美術部	邑楽・館林 歯と口の健康作品コンクール	第2位 Y. Yさん	
吹奏楽部	東部地区吹奏楽コンクール	銀賞 K. Rさん M. Mさん M. Yさん I. Aさん K. Yさん T. Yくん	