

河西便り



第6号 中体連新人戦・10月行事号
2020.10.1 河西中学校

2020年度 市中学校総合体育大会秋季大会(新人戦)!

和歌山市中学校総合体育大会秋季大会(新人戦)		
競 技	日 程	会 場
陸上競技	9月20日	紀三井寺陸上競技場
剣道	10月3日	松下体育館
柔道	未定	未定
ソフトテニス	10月10日・11日	つつじが丘テニスコート
ソフトボール	10月3日	東中学校
バレーボール	10月3日・4日	市民体育館
野球	10月3日・4日・10日・11日	市民球場・紀之川中・高積中
バスケットボール	10月3日・4日・10日・11日	河南総合体育館
サッカー	12月19日・20日・26日	伏虎義務・和太附属中・明和中
卓球	10月10日・11日	市民体育館

○競技に参加する選手の皆さんへ

河西中学校を代表する選手としての誇りを持って次のことを守りましょう。

- ・フェアプレーの精神で試合に臨む。
 - ・競技会場での決まりや約束事は確実に守る。
 - ・競技会場として施設を借りているので、感謝の気持ちを持って使用前よりきれいにし終わる。
 - ・競技会場では、他校の選手にも尊敬と称賛の心で互いに挨拶をしよう。
 - ・会場への行き帰りは、交通規則をよく守り、事故のないように注意しよう。
- ※観戦については、各競技によって異なります。
(無観客の競技もありますので確認してください)

○成長期の子どもに必要な睡眠と食事とは！

「体内時計と地球時間はズレている？」

体内時計とは、朝起きて夜眠るなどのリズムを作る、生まれつき体に備わっている働きのこと。人だけではなく、熊の冬眠や渡り鳥の移動なども体内時計の働きによるものです。1日だけでなく、1カ月、1年と長い単位の体内時計もあります。

体内時計には、脳の中にある「親時計」と全身の細胞にある「子時計」があり、それぞれが機能し合って、リズムを整えています。

地球の1日は24時間ですが、体内時計の1日は約25時間と言われます。この1日に約1時間のズレが積み重なると、体調不良の原因となってしまうと考えられています。

「早寝・早起き・朝ごはん」

体内時計と地球の時間とのズレを戻すために重要になるのが「早寝・早起き・朝ごはん」。ズレは、光の刺激と、食事による刺激という、2つによってリセットされます。早寝・早起きにより、日照時間に合わせた生活をする事でズレた親時計は元に戻ります。そして、朝ごはんを食べることでズレた子時計を元に戻すことができます。例えばアメリカ国立睡眠財団の調査では、成長期(6～13歳)の子どもの望ましい睡眠時間は9～11時間。限界最短睡眠時間は7～8時間、限界最長睡眠時間は12時間と、大人と比べて多くの睡眠を必要です。

＜ダノン健康栄養財団食育講座「成長期の子どもに必要な睡眠と食事」より＞

10月行事予定

	学校行事	授業・部活動など	生徒会・給食・PTA・その他
1日	木曜日	3年生実力テスト	1・2年生木12345学活 1・2年生金123456 3年生金1234英検
2日	金曜日	3年生英語検定	1・2年生金123456 3年生金1234英検
3日	土曜日		
4日	日曜日		
5日	月曜日		1年生月123456 2年生月12345総合 3年生月12345テスト返却
6日	火曜日		道徳火123456
7日	水曜日	いじめなくそうデー	水1234総合学活
8日	木曜日		木12345学活
9日	金曜日		
10日	土曜日		
11日	日曜日		
12日	月曜日	2年6月英検IBA	1年生月123456 2年生月12345英検 3年生月12345総合
13日	火曜日	校外学習 校外学習 修学旅行事前学習	1年生 県内 2年生 県内 3年生午前中
14日	水曜日		1年年総合学習 2年生人権特設・総合学習 3年生修学旅行①
15日	木曜日		1年年人権特設・総合学習 2年生総合学習 3年生修学旅行②
16日	金曜日	3年生10:35～10:45登校	12年生水12345火6 3年生 総合学習学活
17日	土曜日		
18日	日曜日		
19日	月曜日		1年生月123456 2年生月12345火2 3年生月12345火2
20日	火曜日	12年生1限人権特設	1年生人権火23456 2年生人権火23456 3年生道徳火23456
21日	水曜日		水1234火4学活
22日	木曜日	1年生食後尿糖検査	木123456
23日	金曜日		金123456
24日	土曜日		
25日	日曜日		
26日	月曜日		1年生月123456 2年生月12345火3 3年生月12345火3
27日	火曜日		道徳火23456
28日	水曜日		水1234総合
29日	木曜日		木123456
30日	金曜日		金123456
31日	土曜日		

※変更等がある場合は随時連絡します。

