

桜台中だより



令和8年9月1日発行
白井市立桜台中学校
←ホームページは[こちら](#)

桜台中生、夏に輝く ～「桜台旋風」を追い風に、いざ東関東へ！～

校長

祝 東関東吹奏楽コンクール出場(9月19日) 吹奏楽部

祝 県大会出場 サッカー部、剣道部男子団体、陸上競技部3000M走・さん

吹奏楽部は、県予選を突破し県本戦においても上位10校に入り、東関東吹奏楽コンクールの出場が決定しました。日々の厳しい練習を乗り越え、見事に掴み取った栄冠。互いに切磋琢磨し、心を一つにして奏でた音楽が、最高の形で実を結びました。学校の代表として、大舞台でも素晴らしい演奏を届けてくれる生徒たちへ、引き続き温かいご声援をよろしくお願いいたします。

また、全ての部活動等につきまして、日頃から活動を一番近くで支えてくださった保護者の皆様、毎日の体調管理や様々なご協力に深く感謝申し上げます。

心と体をアップデート！前向きな新学期のスタート

夏休みが明け、いよいよ前期後半がスタートしました。日々の授業を通した学力の向上はもちろん、学校全体を引っ張るリーダーを決める生徒会選挙、学級の絆が試される体育祭や秋桜祭合唱コンクールなど、子どもたちが大きく成長できるチャンスが目白押しです。一つひとつの経験を通して、子供たちが一回りも二回りもたくましく、そして何より「学校が楽しい！」と笑顔で輝く姿が見られるよう、私たち職員は全力を尽くして指導・支援して参ります。

一方で、夏休み明けは「朝起きられない」「体がだるそう」「やる気が出ない」といった不調も見られます。環境の変化や生活リズムの乱れからくる自律神経の乱れの原因が多いようです。そこで、中学生の心身の成長に合わせた前向きなサポートのポイントをご紹介します。

1 夜のスマホ管理：脳を休ませる環境づくり

- **ブルーライトによる脳の誤解**：夜遅くに画面を見ると、脳が「今は昼間」と錯覚し、眠気を誘うホルモン（メラトニン：目からの光の刺激により調節）の分泌が止まり朝の不調につながります。
- **仕組みで解決する**：脳の興奮（ドーパミンの分泌）は意志の力だけでは抑えられず、スマホは利用法によっては脳を刺激し依存症を引き起こします。「寝る30分前にはリビングで充電する」など、ルールも必要です。

2 やる気スイッチ：まずは「小さな行動」から

- **動くからやる気が出る**：脳のやる気スイッチ（側坐核）は、実際に体を動かすことで初めて刺激されます。「やる気が出たら動く」のではなく、まずは「机に向かってノートを開く」「5分だけ教科書を読む」などの簡単な目標や行動からスタートが自然にやる気スイッチを促します。最初の一步を踏み出せるような前向きな声かけが効果的です。

3 朝の「ハッピーホルモン」で心をポジティブに

- **光と朝食がスイッチ**：朝、太陽の光を浴びることで、ストレスに強い心を育てるセロトニン（ハッピーホルモン）が分泌されます（夜にはメラトニンが増えます）。起きたらまずカーテンを開ける、朝食をしっかり噛んで食べるといった小さな習慣が、自律神経を整え、夜の良質な睡眠へとつながります。

中学生の体は大人の体へと変化するデリケートな時期であり、自律神経も不安定になりがちです。ご家庭は子供たちにとって「一番安心できる場所」です。引き続き、「毎日ががんばっていること」を認め、温かく迎えていただければと思います。心身の調子について気になることがございましたら、いつでも遠慮なく学校までご相談ください。どうぞよろしくお願いいたします。

防災について

このたび「千葉豪雨」、「熊本地震」により、犠牲となられた方々に、謹んで哀悼の意を表します。また、被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。本校でも、いつ起こるか分からない災害に備え、命を守る行動や日頃の防災・減災について改めて意識を高めるとともに、市、地域、小学校と連携し、準備を整えてまいります。今後、授業中に大きな災害が発生した場合には、子供たちは学校に待機し、保護者の皆様に引き渡すことを想定しています。その際の連絡はLINEや災害伝言ダイヤル等で行う予定です。今年度より、子供たちを学校待機させた場合は、グラウンドにある市防災倉庫の備品活用が可能になりました。また、登校時の突然の豪雨や地震等非常変災の場合は、学校からLINE連絡が間に合わないことが考えられます。LINEの有無にかかわらず、子供の安全を一番に考え、ご家庭での適切な判断をお願いいたします。

桜台中生の活躍

印旂郡市総合体育大会剣道大会

- ### ● 男子団体準優勝

さん
さん
さん
さん

さん
さん
さん

印旛郡市総合体育大会サッカー大会

- 優勝・県大会出場

さん
さん
さん
さん

さん
さん
さん
さん

印旂郡市中学校美術部展

- ### ● 優秀賞

さん

- 佳作

さん

さん

さん

千葉県吹奏楽コンクールB部門

- 金賞・本選大会出場賞・県代表認定証

さん
さん
さん
さん
さん
さん
さん
さん
さん
さん
さん
さん
さん

さん
さん
さん
さん
さん
さん
さん
さん
さん
さん
さん
さん
さん

千葉県小・中・高席書大会

- 特選

さん
さん

さん
さん

CONGRATULATIONS!

9月の行事予定

月	日	曜	行事等	月	日	曜	行事等
9	1	火	前期後半開始 全校集会 防災訓練	9	16	水	図書紹介カード作成 生徒会役員選挙・立会演説会
9	2	水	給食開始 諸活動停止	9	17	木	N O部活動デー あしあと配付 職員会議・研修
9	3	木	諸活動停止 E Xレッスン	9	18	金	結団式 学校評価アンケート
9	4	金	諸活動停止 給食栄養指導 家庭科定期テスト2・3年 E Xレッスン	9	19	土	東関東吹奏楽コンクール
9	5	土		9	20	日	
9	6	日		9	21	月	敬老の日
9	7	月	諸活動停止 定期テストⅡ	9	22	火	休日
9	8	火	諸活動停止 定期テストⅡ	9	23	水	秋分の日
9	9	水	安全点検日・自転車点検 中央委員会 諸活動優先日 印旛郡市中学校英語発表会	9	24	木	体育祭練習
9	10	木	N O部活動デー 領域確認テスト② 体罰・セクハラアンケート	9	25	金	体育祭練習
9	11	金		9	26	土	新人体育大会（サッカー・バスケ）
9	12	土	グリーン＆クリーン 新人体育大会（陸上競技）	9	27	日	
9	13	日		9	28	月	特別授業アンケート 体育祭練習
9	14	月	専門委員会・評議員会 教育実習～10月9日	9	29	火	教育相談アンケート 体育祭予行
9	15	火		9	30	水	学校評価アンケート 体育祭準備
9月前半（～11）の最終下校 17：30				9月後半（14～）の最終下校 17：15			