三笠山（みかさやま）

文責
教頭
羽賀 義易
TEL 45-2201

生徒も先生も、そして保護者も燃えた中体連！

水泳部 大会新記録ラッシュ！

関中水泳部の独壇場となった水泳会場。レースのたびに響く「大会新記録」のアナウンス。出場選手全員が県大会出場権を獲得するとともに、今年も大きな優勝カップと数え切れない賞状を手にしてくれました。県大会でもこの調子を維持し、東北大会や全国大会でも活躍して欲しいと思っています。

新体操部 初出場で県大会へ！

今年初めて出場した中体連で、見事な演技を披露し、個人・団体共に県大会出場を果たしました。県大会までの短い期間を有効に使い、更に完成度の高い演技にして欲しいと思っています。十和田市での県大会、頑張ってください！

野球部 大逆転でベスト８！

初戦、優勝候補の一関中学校と対戦した。１０対０の粘りを見せ、逆転勝利。２回戦は、田舎館中学校を相手に３対２の接戦。３回戦は、許斐中学校と対戦し、４対３で勝利。４回戦は、異色の対戦となった。

陸上部 見事、リレー第一位！

今年は女子部員も加わり、大会前から熱のこもった練習を続けてきた成果が見事に実を結び、近年にない好成績を収めてくれました。特に感動的だったのは、最後の種目であった男子共通四百mリレーで工藤芳孝君が一位でゴールテープを切った瞬間でした。あの勢いをそのまま県大会でも発揮し、東北大会まで突っ走って欲しいと思っています。

バドミントン部 団体一位で県大会へ！

予選リーグを一位で通過し、決勝リーグへ進んだ。小学校・中学校・高校・一般の合同チームが実施された。中学生が保育園の手を取りながらゴミを拾う姿は、児童や小学校低学年生の心まできれいにしてくれました。

吹奏楽コンクール

７月８日（土）に吹奏楽コンクールが弘前市民会館で行われます。関中の演奏は午後１時２０分頃ですので、中体連同様、たくさんの応援をお願いいたします。

参観日（二回目）

七月二十日（木）に、今年度二回目の参観日が予定されています。今回は、一時間目の授業を参観していただきます。尚、全体会や学級懇談の日程は次のようになっています。

◆全体会（14時20分～）
・学校からの説明等
◆学級懇談会（15時40分～）
・・・１学期の様子について
・・・通知票配付
・その他

保・小・中クリーン作戦

去る六月十九日（月）に、保育園・小学校・中学校合同クリーン作戦が実施されました。中学生が保育園の手を取りながらゴミを拾う姿は、児童や小学校低学年生の心まできれいにしてくれました。

たくさんのこマラソンに参加する約八百名の選手達も、私たちの心まできれいにしてくれました。

持ちきれないほどの量でした。

良くなったコースを気持ちよく走ってくれることでしょう。

7月の行事予定

1	土	吹奏楽部演奏会
2	日	
3	月	全校朝会、計画訪問
4	火	３年思春期講座
5	水	市芸術鑑賞教室
6	木	１年水泳学習
7	金	
8	土	吹奏楽コンクール 通信陸上大会
9	日	
１０	月	全校朝会、球技大会 山田高校体験入学
１１	火	職員会議
１２	水	教育相談（３年三者面談） ２年水泳学習
１３	木	教育相談（３年三者面談）
１４	金	教育相談（３年三者面談）
１５	土	ＰＴＡ環境整備
１６	日	ＰＴＡ環境整備
１７	月	海の日
１８	火	
１９	水	禁煙教室 ３年水泳学習
２０	木	参観日・私立高校説明
２１	金	一学期終業式
２２	土	夏季休業
２３	日	中体連県大会
２４	月	
２５	火	弘工・柏農体験入学
２６	水	弘実体験入学
２７	木	３年学習会
２８	金	３年学習会
２９	土	よい歯の審査会
３０	日	
３１	月	３年学習会

このままでいいのか？ 軟食の生活の見直しを！

校長 菱谷 豊章

近年、社会の情勢が急激に進み、その進度についていけないほどめまぐるしく変化しつつあります。児童・生徒の安全面、情報の氾濫、価値観の変化、生活ライフの変化等、児童・生徒はこれらの中で取捨選択して生活していかなければなりません。そのためにも、「生きる力」の育成が大きくクローズアップされる訳です。しかし、この「生きる力」は学校だけでなく、ご家庭のご協力を仰いでいかないと身に付かないのではないでしょうか。そこで何から始めるかと言えば、やはり「食生活」ではないでしょうか。「食育」という言葉が脚光を浴びていますが、「日本古来の食文化」が「洋食の食文化」に変わりつつあるのは周知のことと思います。その中でも、『顎』『口腔の変化』が現代の若者たちに悪い意味で影響を及ぼしていると報告されています。つまり、食材の開発によって硬いものから柔らかいものへと軟食の傾向が見られるということです。このことは、咀嚼（かみ砕くこと）を減少させることにより、咀嚼筋群及び顎の骨の未発達をもたらします。さらに、歯並びの悪さ、歯の数の減少にもつながっていきます。「噛むこと」は食習慣ですが、「噛む能力」は備わっている訳ではありません。訓練によって身についたものですから個人差もありますが、少しの心がけしだいで回数を増やすことができるはずです。次のような効用があります。

①肥満をふせぐ　②身噛むの発達　③言葉の発音が明瞭　④脳の発達　⑤歯の病気を防ぐ　⑥胃腸の働きの促進　⑦前進の体力向上

このような現状をふまえて、生徒一人一人の健康促進のために、食生活を見直してみてはいかがでしょうか。