

きずな ～風は南から～

木津川市立木津南中学校 学校だより 7・8月号 令和6年7月1日（月）

“何もしない”をする

期末テストも終わり、今学期も残り3週間。2週間後には、いわゆる“夏の大会”がやってきます。熱中症に充分注意しながら、最後の調整に入りましょう。

それが終わると、いよいよ夏休みです。3年生にとっては、自分の進路に向き合う時期となります。受験勉強や高校の学校公開等もあり、たいへん忙しいです。1、2年生の人は、3年生に比べれば、少し余裕があるでしょうか。

私たちは、いつも「あれせな、これせな」と時間に急かされて日々の生活を送っています。皆さんにとって、夏休みは“何もしない”ことができる貴重な時間になり得ます。何も考えずに頭をボーッとさせ、じんわりと幸せな気分になる——。「予定や義務感から自らを解放し、何もしないこと」。それをオランダ語で、「Niksen（ニクセン）」と言うそうです。“何もしない”というのは、ちょっと罪の意識を感じるかもしれませんが、このニクセンが、オランダ発のストレス解消法として注目を集めているそうです。ニクセンでリラックスすると、脳内に「セロトニン」という、私たちの心を落ち着かせてポジティブな気持ちにさせる神経伝達物質が分泌されます。

もう一つ。ニクセンをすることで、ひらめきが生まれやすくなります。私たちの脳は、実はボーッとしているときにも活動を続けており、それが私たちの思考に重要な影響を与えていることが分かっています。脳が記憶と記憶を結び付けたり、情報を整理したりするのに役立っているのだそうです。「何もしないでボーッとするのが辛い」という人には、「何かをしながら」でもいいそうです。例えば、何も考えずにできる皿洗いなどの単純作業や、疲れない程度の散歩をするのもニクセンになるそうです。中学生の頃、「部活⇒昼ご飯⇒魚釣り」を毎日、毎日していた夏休みがありましたが、この「魚釣り」がニクセンだったのかも…

部活動や受験勉強の合間、スマホの電源をOFFにして“何もしない”を楽しみましょう。

【 相楽地方中学校陸上競技大会・山城地方中学校陸上競技大会 報告 】

陸上競技では他の運動部に先立って夏の大会が実施されています。6月7日（金）には、相楽地方中学校陸上競技大会が開催されました。本校からは陸上競技部の生徒が参加しました。総合の部で第2位の成績をおさめました。16日（日）には、山城地方中学校陸上競技大会が開催され、各ブロック予選を通過した選手が出場しました。男子砲丸投、女子砲丸投での優勝をはじめとして、7種目で京都府大会出場権を獲得しました。



山城地方中学校陸上競技大会
（京都府山城総合運動公園陸上競技場）

7月行事予定

日付	曜日	学校行事 等	給食	授業終了	部活	最終下校
1日	月		○	15:10	○	17:00
2日	火		○	15:00	○	17:00
3日	水	リフレッシュデー	○	14:15	×	15:15
4日	木	避難訓練	○	15:00	○	17:00
5日	金	（放）漢字検定	○	15:10	○	17:00
6日	土	通信陸上京都府大会①				
7日	日	通信陸上京都府大会②				
8日	月	【5時間授業（～16日まで）】	○	14:15	×	15:00
9日	火		○	14:05	○	16:30
10日	水	あいさつ運動	○	14:15	○	16:30
11日	木		○	14:05	○	16:30
12日	金		○	14:15	○	16:30
13日	土	相楽地方中学校総合体育大会①				
14日	日	相楽地方中学校総合体育大会②				
15日	月	（海の日）相楽地方中学校総合体育大会予備日				
16日	火		○	14:15	○	16:30
17日	水	【4時間授業】給食最終日	○	13:10	○	15:30
18日	木	【4時間授業】大掃除 ＊部活動は弁当持参	×	12:20	○	15:00
19日	金	1学期終業式 ＊部活動は午前中のみ 三者面談（～7月31日）	×	10:25	○	12:30

【夏季休業中の部活動について】

実施日時については、各部から配布される予定表でご確認ください。

木津南中ホームページについて

本校の特色ある教育活動や生徒の活躍の様子を本校ホームページに掲載しておりますので、是非ご覧ください。

HPアドレス

<http://www.kizu.ed.jp/kizu-m-jhs/>



QRコード

夏季休業中の行事予定

日付・曜日			学校行事等	
7月	20日	土	夏季休業開始【8月26日まで】 山城地方中学校体育大会(サッカー)①	
	21日	日	山城地方中学校体育大会(サッカー)②	
	22日	月	三者面談(～7月31日)	【三者面談について】 7月19日(金)から7月31日(金)まで、全学年で三者面談を実施します。 (担任の公務等により学級ごとに日程が異なる場合もあります。)
	23日	火		
	24日	水	山城地方中学校体育大会①	
	25日	木	山城地方中学校体育大会②	
	26日	金	山城地方中学校体育大会予備日	
	27日	土	京都府中学校陸上競技大会①	
	28日	日	京都府中学校陸上競技大会②	
	29日	月	京都府中学校総合体育大会①	
	30日	火	京都府中学校総合体育大会②	
	31日	水		
8月	1日	木	夏季学習会	
	2日	金	夏季学習会 京都府中学校吹奏楽コンクール	
	3日	土		
	4日	日		
	5日	月		
	6日	火		
	7日	水		
	8日	木		
	9日	金		
	10日(土)～16日(金)は学校閉校日です。緊急時は、市役所(代表)☎ 0774(72)0501 までご連絡ください。			
	17日	土		
	18日	日		
	19日	月	夏季学習会	【夏季学習会について】 全学年で夏季学習会を実施します。対象となる生徒については、学年部より保護者様宛に別途ご案内いたします。
	20日	火	夏季学習会	
	21日	水		
	22日	木		
	23日	金		
24日	土			
25日	日			
26日	月			
27日	火	2学期始業式		

