



西信中だより



令和8年6月1日発行
<June 1, 2026>
泉南市岡田 3-24-1
(電話) 072-483-2249

泉南市立西信達中学校 2026(令和8)年6月号

文責・岩崎 誠



【教育目標】○生徒が主体的に学習に向かう学校 ○みんなが安心して学べる魅力ある学校 ○地域から愛される学校

【めざす生徒像】チャレンジ西信っ子 **つながる**～人を大切に～ **広げる**～思いを伝え～ **未来へ**～自分のことをあきらめない～

●時を大切に 生活のリズムを整えよう

6月10日は時の記念日です。時間を大切にすることを改めて考える日として、学校でも時間の使い方や生活リズムについて意識を高めていきましょう。時計は正確な時を刻む道具ですが、私たちの体にも「体内時計」があり、日々の生活に大きく関わっています。

さて、体内時計とは何でしょうか。体内時計は、夜になると眠くなり朝に目が覚めるなど、私たちの生活リズムをつくる仕組みです。時計を見なくても決まった時間にお腹がすくなど、体が時間を覚えていることに気づくはずですが、科学技術が進んだ現代でも、まずは自分の体のリズムを整えることが大切です。でも、生活のリズムが乱れるときがあると思います。その対処法として具体的に次の点を心がけてみてはいかがでしょうか。

- ① 就寝・起床の時間を一定にする
- ② 寝る前のスマホや強い光を控える
- ③ 朝に軽い運動や日光を浴びる
- ④ 食事の時間を規則正しくする

それぞれに合ったやり方は違います。自分に合う方法を見つけ、継続することが大切です。

また、ことわざにもあるように、「時は金なり」…時間の使い方とも考えてみましょう。与えられた時間は限られています。西信達中学校で過ごす日々もいつか終わりが来ます。この期間に何を頑張りたいのか、どんな自分になりたいのかを考えてみましょう。小さな習慣の積み重ねが、将来の自分をつくります。毎日の生活リズムを整えることは、学習や部活動、健康すべてに良い影響を与えます。時の記念日を機に、自分の時間の使い方を見直してみましょう。

●修学旅行(東京都内・ディズニー)に行ってきました！(5/17～19)

- ① 5/17(日)…新大阪駅→東京駅→[東京大空襲・戦災資料C]→[お台場]→[スカイツリー]
- ② 5/18(月)…東京ディズニーシー(9時～20時) (宿泊先)東京ディズニーホテル(2泊)
- ③ 5/19(火)…東京都内を散策(班活動)→品川駅→羽田空港→関西空港



新大阪駅から「のぞみ」で



資料Cで語り部さんからのお話



お台場にてレインボーブリッジを背景に記念撮影



お台場にてガンダムを背景に記念撮影



2日目は、ディズニーシーにて朝から晩まで園内を自由行動しました・・・！



●6月の行事予定

日(曜日)	行事内容等
3日(水)	歯科検診(1年生・2B)
5日(金)	3年生実力テスト①回目/⑤回
8日(月)	子ども安全の日(登校時のあいさつ運動)
10日(水)	歯科検診(3年生・2A)
11日(木)	耳鼻科検診(1年生)
19日(金)	合同避難訓練(2限予定)
24日(水)	第1学期 期末テスト〔～26日(金)まで〕
26日(金)	専門委員会
29日(月)	平和集会

*最終下校時刻(午後4時45分)

【7月の予定】

- *7/3(金) 3年生・クラブ写真撮影
- *7/7(火)・7/9(木) 1年生 学校水泳(午後)
- *7/13(月) 2年生 夢の教室(午前)
- *7/14(火) 1学期 期末懇談会【～16日(木)】
- *7/17(金) 1学期終業式

*予定の変更等が発生した場合は、書面、緊急配信メール及び生徒用タブレットを通じて、お知らせいたします。

●体育祭【5/29(金)・三幸アリーナにて】

～PTA役員・委員のみなさま、大変お世話になりました～

保護者の皆さま、お車でのご来館について、乗り合わせなどご協力をありがとうございました。

開会式

ようかい体操第一

投げ入れろアオハル



デンジャラスサーカス

TEN FEET



奪い 合え青春

One For All All For One



One For All All For One

