



荒川中
だより

青い雲

村上市立荒川中学校
平成29年度 第5号
平成29年9月1日発行
Tel. 0254-62-3251



教育目標：「めあてをもち 自分で考え ねばり強くやり抜こう」

目指す学校像：「笑顔とハートのある学校」(ハート=熱いハート、温かいハート、柔軟なハート)

2学期スタート！みんなで創る喜びを！

この夏休みは、事故・事件もなく全校生徒が無事に2学期を迎えました。全校生徒1人1人が賢い行動で夏休みの生活を送ってくれたおかげだと思っています。

1学期の終業式には、生徒に宿題を授けました。それは、夏休み中、**1秒の言葉**（おはよう、こんにちは、おかげさま、感謝します、大丈夫、ありがとう、頑張っ、おめでとう など）や**1秒の行動**（靴やスリッパをそろえる、落ちてるゴミを拾う など）で家族や周りの人を**笑顔にさせる**ことです。どうでしたか？そのような言動はありましたか？1秒の言葉や1秒の行動をすることで、自分の心と周りの人の心を優しく温かくつなげて、みんな笑顔になり、とても幸せな気持ちにしてくれます。

2学期は、体育祭や青雲祭と大きな行事があり、生徒のとびきりの笑顔を見ることをとても楽しみにしています。「みんなで創る喜び」の大切さを感じてほしいと思います。

2学期始業式では、板垣蓮音さん（1-2）、土田一輝さん（2-2）、櫻井隆樹さん（3-3）の3名から、「2学期の抱負」を発表していただきました。体育祭や青雲祭への意気込み、部活動の目標、学習で頑張ることなどが話されました。続いて私の講話は、上記の関連事項として、また、目指す学校像「笑顔とハートのある学校」に合わせて「しあわせになるため 笑顔でいよう！笑顔の効果 笑うことの素晴らしいメリット7つ」をパワーポイントを用いて紹介しました。残念なことに機械の不具合でスライドショーにならず、1ページずつ、画面全体を表示する状態で紹介しました。苦勞して作成したのに最後の確認を怠った自分の責任と痛感しています。主な内容を下記に紹介します。

笑顔の効果！笑うことの素晴らしいメリット7つ

1 免疫力をアップさせる「笑顔で免疫力アップ」

笑うことで免疫の要になっているNK細胞とB細胞の数が増加し、活性化します。笑顔はガン予防にも非常に効果的です。

(1人毎日約3,000個のガン細胞発生)

2 アレルギー（アトピー）を改善

笑うことで、アレルギーの原因といわれているIgE抗体が減少します。「笑い」を取り入れた治療で90%の患者が完治)

3 ストレスを解消し、プラス思考になる

笑顔はエンドルフィン、ドーパミン、セロトニンなどのホルモンを分泌させるため、多幸感・ストレス解消・リラックス・プラス思考といった効果をもたらせます。笑うだけで、幸せ・やる気・リラックス・プラス思考のホルモンが分泌されるのです。

4 心臓病の予防に効果大

強烈なストレスに晒されたとしても、笑顔でいれば心拍数（血圧）の上昇がさほど見られず、ストレスからの立ち直りが速くなります。

5 糖尿病・リウマチの治療に効果大

笑うことで、炎症や免疫疾患に関与するとされるIL-6が減少します。また、食後の血糖値上昇が4割程度も抑えられます。

6 〈つられ笑顔〉笑顔は伝染し、集団のストレスが軽減

笑顔は伝染するため、1人の笑顔で集団全体のストレスが軽減されます。

7 出世・成功を呼び寄せる (笑う門には福来たる)

笑顔は魅力をアップさせ、好感を抱かせます。



笑顔は、お手軽！ 無料！ 副作用なし！ しかも効果は折り紙つき！！

「つられ笑顔」や「ムリヤリの作り笑い」であったとしても笑顔効果は発揮されます。笑顔でいることに心掛けたり、周りを笑顔にするよう心掛けてみましょう！ギャグなど言って大笑いしてみましょう。「ふとんがふっとんだ〜」「電話に出んわ！」

☆新しいALT着任 Alson Alissa (皆さんへのあいさつです)

こんにちは。アメリカ合衆国のカリフォルニア州から来ました。アリッサ・アルソンです。日本に来るのは初めてです。私はまだ日本語を話せないで、我慢していただけたらと思います。荒川中学校、保内小学校、そして金屋小学校で働くことが出来てうれしいです。生徒達は、とても明るく元気で、学ぶことに意欲的です。今年、英語の授業の中で、より皆さんのことを知れたらと、楽しみにしています。生徒たちのために、英語学習を楽しいものにしたいと思います。私を歓迎してくださりありがとうございます。こんな素敵な場所で働けることに感謝します。



☆夏休み中の生徒の活躍

◇北信越大会

○陸上競技 棒高跳 **優勝!** 櫻井 隆樹 (3-3) 記録4m10

○柔道 (66kg級) 松本孝太郎 (3-3) **初戦惜敗** (長野県1位の選手と対戦)

◇全国中学校陸上競技大会 棒高跳で櫻井 隆樹さん出場。予選通過ならず。

◇第2回全日本女子中学軟式野球大会 山田 詩織 (3-3) 2回戦惜敗

1回戦 新潟トキガールズ: 東京三鷹クラブW 2-1 で勝ち

2回戦 新潟トキガールズ: 三重高虎ガールズ 6-7 で惜敗 (延長8回)

※新潟県代表チームに選ばれ、この大会で山田さんは、2試合ともスターティングメンバーとして出場。守備はライト。打順は1回戦8番、2回戦9番でした。

◇県アマチュアゴルフ選手権 **決勝ラウンド**

田島健太郎 (2-1) 13位 スコア: 76 (次年度は予選会なしで決勝ラウンドから)

◇ソフトテニス部 郡市1年生研修会

〈男子の部〉 1位 渡邊 侑馬 (1-1)・金子侑平 (1-2) ペア

3位 児玉 奏 (1-1)・加藤 陸 (1-2) ペア

〈女子の部〉 2位 保科 美優 (1-2)・志村亜衣 (1-3) ペア

◇ジュニアオリンピック参加標準記録突破会

男子Bクラス砲丸投 2位 坂上健太郎 (2-3) 11m43

男子Cクラス砲丸投 2位 渡辺 豹牙 (1-1) 9m57

男子Cクラス走幅跳 7位 松本 蓮 (1-1) 5m12

女子Bクラス砲丸投 4位 松田 彩秀 (2-2) 9m27

◇パソコン検定 3級合格 水澤 諒 (2-3)

◇卓球部 全日本カデット県大会 新発田支部予選大会

1年男子 3位 大堀 豪飛 (1-3) 1年女子 2位 小林 茉咲 (1-3)

9/16 (土) 県大会へ

◇卓球部 第12回胎内市ジュニア卓球大会

中学生男子1年生の部 1位: 小林 由人 (1-3) 2位: 大堀 豪飛 (1-3)

3位: 高橋 航大 (1-3)

中学生女子1年生の部 1位: 小林 茉咲 (1-3)

◇わたしの主張 村上岩船大会

奨励賞 近藤 陽菜 (3-1)



☆お知らせ

◇9月9日 (土) 体育祭

生徒のがんばり・とびきりの笑顔を見に来てください。

現在、連合練習・学年練習等で燃えています!



◇新潟県中学校英語弁論大会兼高円宮杯第69回全日本中学校英語弁論大会兼予選会

9/29(金) 10:00~16:20 新潟市万代市民会館 中央区東万代町 9-1 ☎ 025-246-7711

井上 愛美さん (3-2) が出場します。夏休みから、発表の猛特訓継続中です。