



「藤中生は Slender です」

秋分の日を境にようやく爽やかな秋風を感じる季節となりました。「天高く馬肥ゆる秋」ということわざがあるように、夏の時期と比べると食欲が増して体重が気になる季節となったわけです。

さて、1学期に実施した健康診断の結果が届きました。身長・体重の数値を見ると、藤中生は Slender であるという結果が判明しました。特に3年生は、身長で全国平均値よりも1.4 cm上回っているのですが、体重では-1.0 kgという結果となりました。1年生は-1.3 kg、2年生は-1.6 kgという数字を見てちょっと心配になりました。

「頭のよくなる食事法」という本を読むと、朝食をしっかりとると脳への酸素供給が円滑になり、頭もよく働くと記されていました。学習成績が伸び悩んでいる人は、この時期に自分の食生活を見直してみるのはいかがでしょうか。



冬服更衣

9月30日（月）から冬服更衣の移行期間が始まっています。10月14日（月）までは移行期間となっておりますので、体調や天候により各自で判断して服装を決めて下さい。基本的には以下の通りになります。

- ・冬ズボン、長袖シャツ、ネクタイ、ブレザーが基本（14日までは夏服でもよい）
- ・指定セーター、指定ベスト、指定コート着用可

ワイシャツのボタンが外れていたり、裾が出てしまっていたり、ネクタイが曲がっていたりするととてもだらしく見えるものです。

服装はその人を表すと言われます。中学生として恥ずかしくない服装を心がけましょう。



最終下校時刻について

9月22日（日）は秋分の日でした。この日を過ぎると昼夜の長さが逆転し、夜が少しずつ長くなっていきます。本日より冬時間となり、17時30分が最終下校時刻となります。部活終了後はすばやく帰り支度をし、下校時刻を守るようにしましょう。

2学期の中間試験は10月8日（火）～10月10日（木）で実施されます。10月になり、ずいぶん涼しくなってきました。勉強にも集中できることでしょう。しかし涼しくなる反面、体調を崩しやすい時期でもあります。体調にも十分留意しながら、学習を進めていくようにしてください。

また1・2年生には、中間試験の1週間前に時間割と試験範囲表が配布されます。試験当日までの一日一日を有意義に使えるよう、これを参考にしながら計画を立てていきましょう。



中間試験について

2学期の中間試験は10月8日（火）～10月10日（木）で実施されます。10月になり、ずいぶん涼しくなってきました。勉強にも集中できることでしょう。しかし涼しくなる反面、体調を崩しやすい時期でもあります。

す。体調にも十分留意しながら、学習を進めていくようにしてください。

また1・2年生には、中間試験の1週間前に時間割と試験範囲表が配布されます。試験当日までの一日一日を有意義に使えるよう、これを参考にしながら計画を立てていきましょう。



球技大会について

今年度も中間試験後に球技大会が行われます。サッカー・バスケットボール・卓球の3つの球技に分かれ、各学年総当たりのリーグ戦をします。各種目のルールにしっかりと従い、けがのないように正々堂々とプレーしましょう。優勝を目指すことはもちろんのこと、球技大会を通じてクラスの団結力が高まるようにしていきましょう。



藤嶺祭について

10月26日、27日の2日間で開催されます。各クラスや部活動での企画はどんなものがあるのか想像するだけでとてもわくわくしますね。ステージもMr. Ms. 藤嶺や、のど自慢大会、バンド演奏などが企画されており非常に楽しみです。

1年生は初めての藤嶺祭、わからないことがあると思いますが一生懸命に取り組んでいきましょう。2・3年生は昨年度よりもパワーアップした企画にいきましょう。



世界食糧デー

10月16日は国連が制定した「世界食料デー」です。日本では「世界食料デー」のある10月を「世界食料デー」月間とし、食料問題解決に向けて情報発信をしています。現在世界の農家は地球上のすべての人が食べていける分以上の食料を生産しています。それにも関わらず、飢餓や栄養不足で苦しんでいる人たちが今も7億人以上いることがわかっています。SDGsの中にも「飢餓をゼロに」という目標がありますが、いまだに世界は解決策を見つけることはできていません。

みなさんも地球に住んでいる一員として考えなくてはならない問題だと思います。一人の行動では何も変わらないと思いますが、「フードロスなくしていこう」「食料問題を調べてみよう」などと一人一人が少しでも意識していくことでやがて大きな力になったり、みんなで協力することでよい解決策を見つけられるかもしれません。10月は世界に目を向けて、地球の問題を一緒に考えていきましょう。



10月の予定

- 10月2日(水) 朝礼・冬服更衣
- 8日(火)～10日(木) 2学期中間試験
- 11日(金) 球技大会(13時半ごろ終了予定)
- 12日(土) 中学オープンスクール(自宅学習日)
- 17日(木) 午前授業 午後より学級PTA(14:00～)
- 19日(土) 遊行塾教養講座②・スタディサプリ到達度テスト(中3)
- 24日(木)～25日(金) 藤嶺祭準備
- 26日(土)～27日(日) 藤嶺祭
- 28日(月) 藤嶺祭片付け
- 29日(火) 藤嶺祭代休