

野沢中学校だより

第3号



令和8年6月19日(金)発行
〒385-0053 佐久市野沢 335-1 Tel. 62-0360

ホームページURL <http://nozawachu.sakushi.ed.jp/> QRコード→

校長：高橋 幸彦 発行責任者：有岡 竜也(教頭)



東信大会にむけて 壮行会 学校長激励の言葉



みなさん、いよいよ明日から中体連の地区大会が始まります。この日のために、何日も、何週間も、ときには何年も練習を積み重ねてきたと思います。

大会前は、ほとんどの人が緊張しますが、緊張は敵ではありません。それは、「本気でやりたい」「全力を出したい」という気持ちの証です。緊張は、みなさんの体を戦うモードに切り替えてくれるスイッチです。だから、「あ、今スイッチが入ったんだ」と思ってください。

もう一つ大切なことは、いつも通りの自分を信じることです。大会当日、特別なことをしようとしなくて大丈夫です。「昨日までの自分」が、今日のあなたを支えてくれます。

最後に、笑顔は最高の武器です。試合前に深呼吸をして、口角を少し上げてみてください。笑顔は、緊張を和らげ、仲間にも安心感を与えます。そして何より、自分の心を軽くしてくれます。

「笑顔」と「深呼吸」をぜひやってみてください。

そして、全力で戦い終わったら、勝っても負けても、胸を張って、学校に帰ってきてください。皆さんの健闘を心から祈っています。



情報モラル教育学習会を行いました。

16日(火)に、子どもとメディア信州の松島恒志先生(本校の前々学校長)をお招きし、情報モラル教育学習を行いました。

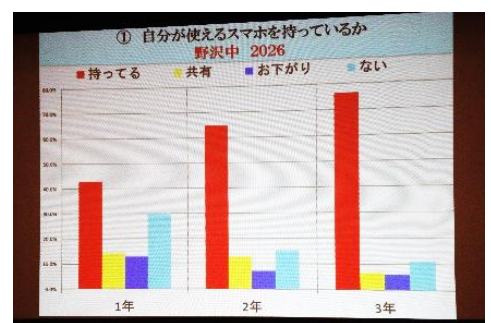
現在、生徒の間で利用が急増しているInstagramは、匿名性を悪用したトラブルや位置情報による居場所の特定といったリスクを伴います。特に、安易に投稿した写真や動画は将来の就職活動にまで悪影響を及ぼす恐れがあり、自分の行動が一生を左右することを自覚しなければならないと話がありました。

(※Instagramの位置情報は必ず設定を確認してください。不特定多数の人に共有している可能性があります。)

健康面では、LEDのブルーライトが視力に与えるダメージが深刻視されています。視力を守るための具体的な対策として「画面から30cm離す」「30分ごとに30秒遠くを見て目を休める」という習慣が推奨されました。また、不適切な画像の送信や所持、ゲーム内での誹謗中傷が法に触れる犯罪やトラブルに直結する点についても強い警鐘が鳴らされました。

講演の締めくくりとして、スマホに依存せず自分をコントロールする「自律」の力が不可欠であり、そのためには「将来の目標」を持つことが大切であると語られました。

ご家庭でも、お子様がデジタル社会で自分を守り、夢に向かって歩めるよう、本講演の内容をきっかけにルールの再確認や将来の夢について話し合ってみてください。



長野県総合体育大会 東信地区大会 結果一覧 (6.19 現在)

【野球】佐久南ベールボールクラブで出場 惜敗
 ・6月13日1回戦
 ●佐久南 2 - 7 ○上田四中

【サッカー】白田中との合同チームで出場 惜敗
 ・予選リーグ(6月6日)リーグ3位で決勝トーナメントへ
 ●野沢・白田中 0 - 2 中込中
 ●野沢・白田中 0 - 1 WILLE UEDA
 ・決勝リーグ(6月13日)
 ○野沢・白田中 3 - 0 御代田中
 ●野沢・白田中 0 - 4 DAIYON

【男子バスケ】
 ・予選リーグ(6月6日)リーグ2位で決勝トーナメントへ
 ○野沢中 73 - 50 上田六中
 ●野沢中 39 - 41 真田中

【女子バスケ】
 ・予選リーグ(6月6日)リーグ1位で決勝トーナメントへ
 ○野沢中 114 - 49 佐久東中
 ○野沢中 105 - 23 白田中

【女子バレー】惜敗
 ・予選リーグ(6月13日)
 ●野沢中 0 - 2 ○依田窪 LUMINA
 ●野沢中 0 - 2 ○南佐久
 ●野沢中 0 - 2 ○上田二中・三中

【男子テニス】
 ・6月6日団体戦 佐久大会5位 20日へ
 ・6月7日個人戦
 準決勝進出【県大会出場】
 ・ 3回戦敗退
 ・ 3回戦敗退
 ・ 2回戦敗退
 ・ 2回戦敗退
 ・ 2回戦敗退
 ・ 2回戦敗退
 ・ 2回戦敗退
 ・ 初戦敗退
 ・ 初戦敗退
 ・ 初戦敗退

【女子テニス】
 ・6月14日団体戦 佐久大会5位 20日へ
 ・6月6日個人戦
 ベスト16進出【県大会出場】
 ・ 4回戦敗退
 ・ 4回戦敗退
 ・ 3回戦敗退
 ・ 3回戦敗退
 ・ 初戦敗退
 ・ 初戦敗退

・ 2回戦敗退
 ・ 初戦敗退
 ・ 初戦敗退
 ・ 初戦敗退
 ・ 初戦敗退

【陸上】★軽井沢 A&C ○LeafsRC ◆777777 で出場
 ・6月6日
 (2年 100m) 予選5位
 (2・3年 1500m) 決勝10位
 (2・3年 1500m) 決勝12位
 (共通 200m) 決勝3位
 (1年 1500m) 決勝7位【県大会出場】
 ★(四種混成 400m) 決勝1位
 ★(四種混成 100mH) 決勝1位【県大会出場】
 ★(四種混成走高跳) 決勝1位
 ★(四種混成砲丸投 4kg) 決勝1位
 ★(共通 110mH) 100mH 決勝2位【県大会出場】
 ★(四種混成 400m) 決勝2位
 ★(四種混成 110mH) 決勝3位【県大会出場】
 ★(四種混成走高跳) 決勝2位
 ★(四種混成砲丸投 4kg) 決勝3位
 ★(共通 砲丸投 5kg) 決勝6位
 ★(2年 100m) 予選3組5位
 ★(共通 走高跳) 決勝4位【県大会出場】
 ★(共通 円盤投 1kg) 決勝1位【県大会出場】
 ★(共通 100mH) 決勝1組4位【県大会出場】
 ★(2年 100m) 予選1組1位 決勝2位【県大会出場】
 ★(共通 円盤投 1kg) 決勝5位【県大会出場】
 ★(男子共通 4×100m) 決勝1位【県大会出場】
 ★(女子共通 4×100m) 決勝2位【県大会出場】
 ★(女子 1,2年 4×100m) 決勝1位【県大会出場】
 ○(共通 800m) 決勝5位【県大会出場】
 ○(1年 1500m) 決勝5位【県大会出場】
 ◆(共通 円盤投 1kg) 決勝2位【県大会出場】

【卓球】
 ・6月6日団体戦 男子3位 女子準優勝
 ・6月7日個人戦 (男子の部)
 1年結果 2回戦敗退
 2回戦敗退

2年結果
 2回戦敗退
 1回戦敗退
 ベスト32 東信大会決定戦勝利【20日へ進出】
 1回戦敗退
 1回戦敗退
 1回戦敗退
 1回戦敗退

3年結果
 ベスト16【20日へ進出】
 ベスト32 決定戦敗退
 ベスト8【20日へ進出】
 3位【20日へ進出】
 準優勝【20日へ進出】

(女子の部)
 1年結果

2年結果
 ベスト32 決定戦敗退
 1回戦敗退
 1回戦敗退
 2回戦敗退

3年結果
 ベスト32 東信大会決定戦勝利【20日へ進出】
 ベスト8【20日へ進出】
 ベスト16【20日へ進出】

3年結果
 1回戦敗退
 2回戦敗退
 2回戦敗退



知ってほしい!!

その香り

困っている人もいます

柔軟剤などの香りで頭痛や吐き気がするという相談があります。
 自分にとって快適な香りでも、困っている人もいることをご理解ください。

香りの感じ方には個人差があります。
 香り付き製品の使用に当たっては、周囲の方にもご配慮下さい。
 なお、使用される場合は、使用量の目安なども参考に。

消費庁 文部科学省 厚生労働省 経済産業省 環境省

～ 7月の学校行事 ～

| | | | | |
|------|----------------------|-----------------------|--------|-------|
| 保健関係 | 2,3年血液検査 | 2日(木) | 1年血液検査 | 3日(金) |
| | 1日(水) | 授業参観日・学校保健委員会・学年学級PTA | | |
| | 8日(水) | 1年SOS講話 | | |
| | 10日(金) | 漢字検定(放課後) | | |
| | 13日(月) | 療育Co巡回 | | |
| | 15日(水) | 3年SOS講話 | | |
| | 16日(木) | 垂直避難訓練・防災学習 | | |
| | 17日(金)、21日(火)~24日(金) | 3年保護者懇談会 | | |
| | 21日(火)、22日(水) | 2年松本・安曇野宿泊学習 | | |
| | 23日(木) | 2年振替休業 | | |
| | 24日(金) | 1学期終業式 | | |

【お知らせ・お願い】

- ①梅雨に入っておりますが、時折見せる晴天は日差しは強く、夏が近づいていることを感じさせます。熱中症予防のためにも、水分補給がしっかりとできるよう、水筒を持たせてください。
- ②制汗剤や、汗拭きシートなどを使用する季節になってきています。本校では無香料のものを使用するように指導をしています。理由は化学物質過敏症の誘発を防ぐためです。柔軟剤等も配慮いただけるとありがたいです。