

未来を開く

長井市立長井北中学校 No5 令和6年4月24日

地区駅伝大会開催 代表選手が力走!

4月20日(土)、長井北中学校及び周辺を会場に、西置賜地区中学校駅伝競走大会が開催されました。当日は、太陽の日差しはあるものの強い風が吹くコンディションでしたが、選手達は力強い走り、各学校の襷をつなぎました。

北中では、2月6日(火)に結団式を行い、チームを結成し、練習に励んできました。ここまでの期間、駅伝の練習と所属する部やクラブの練習を両立してきました。選手として出場した人は、仲間の声援を背に少しでも早く襷をつなごうと、ねばり強い走りを見せていました。選手として出場できなかった人もいましたが、選手のサポートや声援で選手を後押ししました。駅伝チームの練習に取り組む姿勢とまとまりに大拍手です。

【地区駅伝大会の結果】

男子 第5位 女子 第2位(県大会出場)
区間賞 女子4区 3年 安部 朱莉さん (区間新記録)

男子1区で力走を見せた3年生の須賀海星さんは、4月27日(土)～29(月)に行われる県縦断駅伝に出場する長井・西置賜チームのメンバーに選出されています。



SC (スクールカウンセラー) の紹介

今年度も、県教育委員会より2名のSCを配置していただきました。
生徒の皆さん、保護者の皆様、気軽に相談等をしてみてください。

齊藤 幸恵 (さいとう ゆきえ) さん

米沢市在住

長井北中のスクールカウンセラーの齊藤幸恵と申します。5年目となります。長井北中の生徒さんは、素直で挨拶もしっかりしてくださる生徒さんが多く、うれしく、気持ちがいいなと思います。

中学時代は思春期の真っ只中で、忙しく悩みも多いと思います。そんな皆さんの中学校生活がより良いものとなるようにサポートしていけたらと思っています。

1年間どうぞよろしくお願いいたします。



阿部 小梅 (あべ こうめ) さん

米沢市在住

皆さん、こんにちは！長井北中のスクールカウンセラーを担当するのは、4年目になりました。私は中国出身で、常に日本語のことについて苦戦しています。

私達人間は、慣れない言葉や環境にはものすごくストレスがたまりやすいので、普段から余裕をつくるのが大事だと感じます。

もし、何か心配なこと、手伝ってほしいことがあったら、遠慮なく相談してください。よろしくお願いいたします。



【ストレスの解消法】

SCの先生方から、「ストレス&対処法」と題して、講話をしていただきました。ストレスの対処法については、方法が一つだけだと依存になる危険性があるので、複数の方法を持つとよいことなどを教えていただきました。以下に、紹介していただいた「瞬時にストレスを軽減する方法」を載せました。お家の人も、試してみてくださいはいかがでしょうか。

腹式呼吸法

- ・123で鼻から息を吸い込み
いい香りを嗅ぐように
- ・4で呼吸を止め
- ・5678910で口からゆっくりと吐き出す
口ウソクを清くように

肩の上げ下げ法

- ・両肩を耳に付けるくらい上げ
- ・他は力を抜く。
- ・3秒ほどキープする
一気に肩を下ろす。

他の方法もたくさんあります 自分に合う方法を探しましょう

アロマ

