

# 学校だより

2024年5月10日  
No.2  
明石市立朝霧中学校  
校長 中井尚人

GW（ゴールデン・ウィーク）が終わり、もうすぐ1週間が経とうとしています。連休疲れの人もふだんの生活リズムになり、ペースがつかめてきたでしょうか。

連休疲れに限らず、普段の生活の中でもストレスをためて、疲れてしまわないようにストレスを解消していくことが大事ですが、ストレス解消には、「睡眠・食事・適度な運動」の3つが重要だと言われています。また、日頃がんばっている自分へのご褒美として何か楽しいことを計画するというのも良いですね。自分に合ったストレス解消法をいろいろ持っているということも大事です。

皆さんのストレス解消法は何でしょうか？

コーヒーを飲む。お菓子を食べる。大谷選手の出場している試合や阪神タイガースの野球中継をTVで見る。犬の散歩、ジョギング、庭の手入れ、・・・これは私のストレス解消法ですが、皆さんもたくさん挙げることができたら良いですね。

## 部活動表彰

バレーボール部 佐々木杯争奪明石市中学校春季バレーボール大会 優勝

水泳部 第42回兵庫県中学校対抗水泳競技大会 男子団体 第6位

第9回東播オープン春季水泳競技大会

男子 50m 平泳ぎ 第1位 ○○○○

男子 50m バタフライ 第1位 ○○○○

男子 100m 平泳ぎ 第1位 ○○○○

男子 100m 背泳ぎ 第1位 ○○○○

男子 200m 背泳ぎ 第1位 ○○○○

男子 400m 個人メドレー 第2位 ○○○○

男子 200m 個人メドレー 第3位 ○○○○

陸上競技部 明石市陸上選手権大会

中学女子 砲丸投げ 第2位 ○○○○

中学男子 走幅跳 第3位 ○○○○

中学男子 200m 第3位 ○○○○

中学男子 400m 第1位 ○○○○

中学女子 100mH 第2位 ○○○○