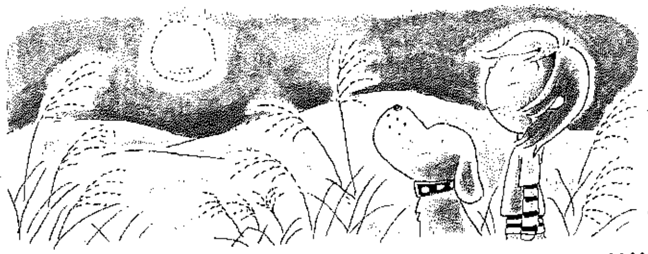
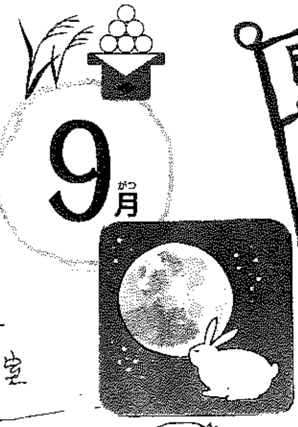
9月の

ほけんだより





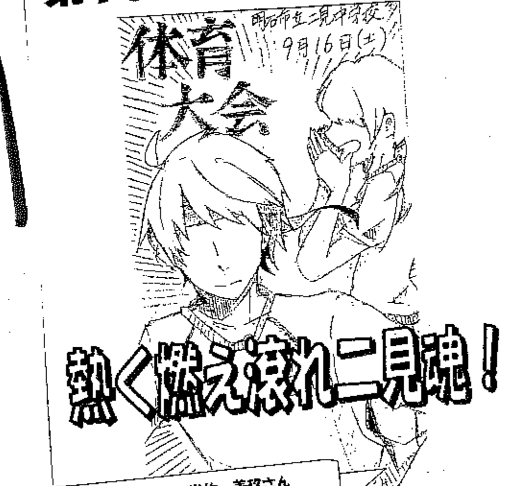
2017年(平成29年)9月15日(金) No.5
明石市立 二見中学校 保健室

長月（ながつき）

9月の別名として用いられる呼び名。
長月の由来は「夜長月(よながつき)の略であるとする説が最も有力です。一日の気温差が大きいのも9月の特徴で体育大会の練習に熱が入るこの時期日々の疲れが蓄積しやすくなっています「早寝、早起き朝ごはん」でいつも以上に体調に気を配りましょう。いよいよ体育大会は今週の週末となりました!!

見応えある演技・競技 ぜひご覧ください!!

第70回 体育大会



表紙デザイン 3－6 岩佐 美玖さん
スローガン 3－4 櫻井 瑚春さん

明石市立二見中学校
平成29年9月16日（土） ※雨天順延

プログラム

（午前の部 9：00～）
1 入場行進
＜開会式＞
2 合同体操 全校生
3 1年生学年競技
「JUMP☆UP～絆～」 全校生
4 3年生混合リレー 1年生
5 綱引き（予選）
6 女子4×100mリレー 3年生
7 男子4×200mリレー 2・1・3年
8 2年生マスゲーム 1・2・3年
「全力応援団！！～輝け 緑学年～」 2・1・3年
2年生

― 昼食 ―
（午後の部 12：45～予定）
※ 午後演技開始時間は、午前の部終了時に発表します。

9 クラブ行進
10 1年生混合リレー
11 綱引き（決勝） 3・2年生
12 2年生混合リレー 1年生
13 女子スウェーデンリレー 2・3・1 年
14 男子スウェーデンリレー 2年生
15 3年生マスゲーム 3・1・2 年
「 The Yellow Soul 2017 」 3・1・2 年
＜閉会式＞ 3年生

九月の健康の言葉

幸福のかけらは幾つでもある。ただ、それを見つけだすことが上手な人と、下手な人とがある。

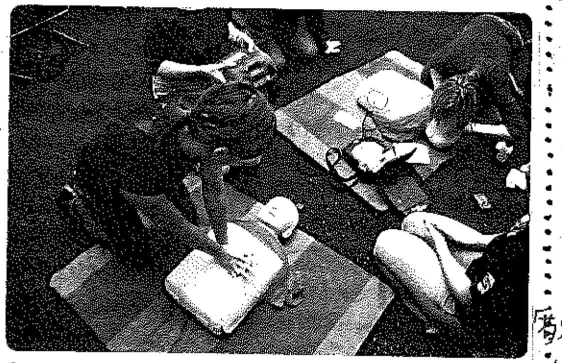
宇野 千代（小説家・随筆家）

いざというときのために

【校内のAED設置場所】
○本館 職員室内
○コミセン 一階 玄関

あなたに、救える命があります。

でも、いざというとき、
すぐにはできません。
だから、日頃の準備が大切。



まずはＡＥＤがある場所を
確認しましょう。

日常役立つ 応急処置

あいをあげよう
安静にして、痛いところを冷やし、押さえて圧迫する
また患部を心臓より高く上げよう

2017年の敬老の日（国民の祝日の一つ）
9月18日（月・祝）

敬老の日の始まりは兵庫県の多可町八千代地区で昭和22年9/15に村主催の「敬老会」を開催したのが始まりとされています。

人生の先輩を敬おう!!

TOPIX（トピックス） 半世紀の夢ついに

2017年(平成29年)9月11日(月) 神戸新聞 夕刊
明石商高出、23歳 明石出身

上地、全米V
車いすテニス 四大大会年間3冠

全米オープンの車いすテニス女子シングルスで優勝した上地結衣＝ニューヨーク （共同）

上地 結衣（かみじ・ゆい） 両脚に障害があり、11歳で車いす生活になりました。ソフトテニスをしていた姉の影響で競技を始め、14年に初めて世界ランキング1位となり、全仏オープンと全米で初優勝。16年リオデジャネイロパラリンピックでは旗手を務め銅メダルを獲得しました。今年の全豪オープン初制覇

2017年(平成29年) 9月10日(日)
産経新聞

日本人初 10秒の壁突破
陸上100メートル

日本人初の9秒台を喜ぶ桐生祥秀

桐生祥秀（きりゅう・よしひで）
大記録が生まれるときには独特の「雰囲気」があると言います。この日子どものころから「ジェット桐生」と呼ばれた男が風をふみまでに。小学校時代はサッカーのGK。兄の影響もあり中学では陸上部入部。黙々とトレーニングを重ねて、頭角を現した「努力型」。中学の卒業文集に「めざせ全国制覇」と書き記していました。「今日という日は忘れない。僕はこれからも記憶を作っていくランナーになりたい」