

# 希 望

令和8(2026)年4月27日発行  
第2号 生徒数：701名

やっぱり皇中が好き♡

【学校教育目標】「皇子山中学校・校区」を愛し、校区の次代を担う生徒

## 新緑の5月！ 躍動の5月！

ハナミズキやツツジ、芝桜をはじめとした色とりどりの花々が鮮やかに咲いています。また、木々も淡い緑の葉が芽吹いて、明るい日差し共に、明日への希望を感じる気持ちの良い季節となりました。

さて、新年度から1か月が過ぎようとしています。新しい学級にはもう慣れましたか？4月スタートのがんばりや、新しい環境での緊張等、疲れも出てくる頃かと思います。日々の学校生活を元気に、意欲を持って過ごすためにも、毎日の生活リズムを整えましょう。

### 生活リズムを整えよう —特に、睡眠時間の確保を！—

充実した毎日を過ごすためには、心と体が健康であることが必要です。そのためには、毎日の「食事」と「睡眠」がとても大切です。

特に、睡眠については、近年多くの研究がなされ、睡眠時の脳の働きについても解明されてきています。中でも、「寝ている間に記憶が整理される」という事柄です。脳は、睡眠時に、その日の出来事等をこれまでの経験や体験とを関連づけて記憶の中に整理してくれているそうです。いくら勉強しても、活動しても質の良い睡眠がなければ、記憶の定着や身体のリカバリー等、とても効率が悪くなります。また、翌日のパフォーマンスも格段に落ちますし、精神的にも不安定になることがあるそうです。

必要な睡眠時間は、人によって違いますが、幼児期は1日の半分の12時間以上、小学生は10時間—12時間、そして、中学生の年代には、8時間—10時間の睡眠時間が必要と言われています。

ぜひ、質の良い睡眠のために、就寝1時間位前には、スマホやゲーム、テレビなどの刺激は避け、目や耳を休めましょう。そして、リラックスした状態で、質、量ともに十分な睡眠を心がけましょう。

また、間もなく夏がやってきます。熱中症予防のためにも、しっかりとした「朝食」も大切にしてください。

#### 【保護者の皆様へ】

日頃より本校教育活動に、ご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。本格的な学校生活が始まっています。毎日、心身ともに疲れて学校から帰ってくることも多いかと思いますが、子どもたちの健やかな成長のために、ぜひとも、お子様の睡眠時間が確保できるよう、各ご家庭におかれましてもスマホやSNS、ゲーム等の利用についてご指導をお願いします。

春季大会 5月14日(木)・15日(金)

吹奏楽祭 5月14日(木)

### 皇中生の活躍に期待しています！

秋冬の練習で積み重ねてきたものを、大会で存分に発揮してほしいと思います。春季大会においては、7月に行われる夏季総体で有終の美を飾るためにも、大切な大会となります。体調管理を含め、十分準備をし、臨んでほしいと思います。ただ、結果もたいへん期待するところではありますが、それ以上に、チームの仲間とともに助け合い、励まし合って、目標達成を目指すことが一番大切です。ぜひ、チームワークを大切に、次の夏季総体での成功や成長につながる大会にしてください。また、相手(他校)へのリスペクトを忘れずに、大会や演奏に臨みましょう。

#### 5月～7月の主な行事

- 5月8日(金)  
進路・修学旅行説明会  
部活動保護者会
- 5月14日(木)・15日(金)  
春季大会  
\*14日(木) 吹奏楽祭
- 5月22日(金)  
1学期中間テスト
- 5月27日(水)～29日(金)  
3年修学旅行
- 6月26日(金)  
2年校外学習
- 6月4日(木)皇中祭(体育祭)  
5日(金)予備日
- 6月10日(水)11日(木)  
6月11日(木)12日(金)  
1年葛川ふるさと体験学習  
\*1泊2日 2交替
- 6月22日(月)23日(火)  
1学期期末テスト
- 7月14日(火)  
1学期末懇談会 \*学級懇談
- 7月17日(金)  
1学期終業式
- 7月18日(土)・19日(日)  
大津市夏季総体
- 7月27日(月)・28日(火)  
滋賀県夏季総体

#### 8月～12月の主な行事

- 8月26日(水)  
2学期始業式
- 9月17日(木)・18日(金)  
2学期中間テスト
- 9月30日(水)  
皇中祭(文化祭)
- 10月9日(金)  
命を思う集い
- 10月16日(金)  
秋季新人大会
- 10月21日(水)～27日(火)  
2年チャレンジウィーク  
(職場体験実習)
- 10月22日(木)  
市交歓スポーツ交流会
- 11月4日(水)  
生徒会役員選挙
- 11月6日(金)  
大津市駅伝大会
- 11月11日(水)・12日(木)  
3年2学期末テスト
- 11月19日(木)  
1年校外学習
- 11月26日(木)・27日(金)  
1・2年2学期末テスト
- 12月15日(火)～21日(月)  
2学期末懇談会 \*個別懇談
- 12月23日(水)  
2学期終業式

#### 1月～3月の主な行事

- 1月7日(木)  
始業式
- 2月15日(月)16日(火)  
3年3学期末テスト
- 2月22日(月)・24日(水)  
1・2年3学期末テスト
- 2月24日(水)  
県立高校入試(一般型選抜)
- 2月25日(木)  
県立高校入試(学校独自型選抜)
- 3月17日(水)  
1・2年 学年懇談会
- 3月24日(水)  
3学期終業式・修了式

※県立高校の入試日は昨年度の入試日から予測したもので、変わるかもしれません。



本校のホームページには、年間行事や、日々の教育活動なども掲載しています。ぜひご覧ください。

皇子山中学校



皇子山中学校ホームページ  
皇子山中学校ホームページ  
中平と音 6-27-7-