



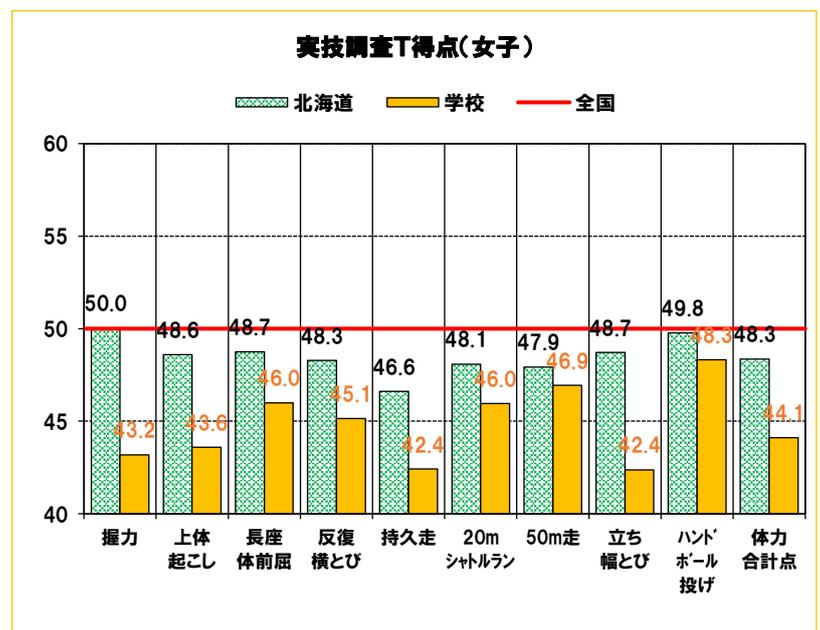
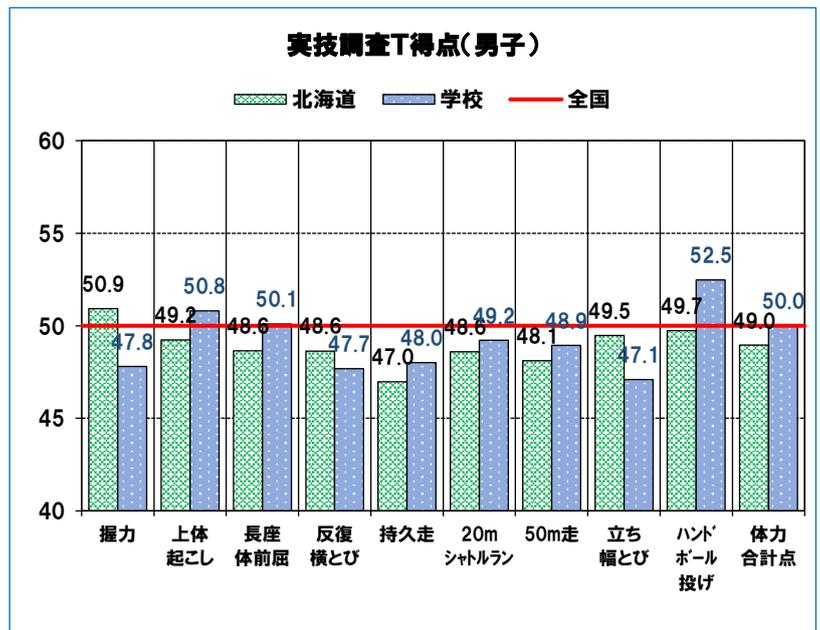
## 健やかな生活習慣をつくるために

～全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より～

中学校2年生を対象とした『令和7年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査』の結果が、過日発表されましたのでお知らせいたします。

右の図は、全国平均を50とした時の、全道平均・本校平均との比較です。上図の(男子)は「上体起こし」「長座体前屈」「ハンドボール投げ」で全国平均を上回っており、全体的に体力の向上がみられる結果となりました。下図の(女子)は、種目によっては全国・全道の平均を大きく下回る結果がみられ、「持久走」や「立ち幅とび」などを中心にバランスよく体力を向上させていきたいと思えます。

学校としましては、さらに①体育科における授業の中で体力向上の工夫をする、②学校部活動や地域クラブ活動など授業以外でも体力向上のための取組を進めていきます。さらには③体力手帳の活用を工夫し、生徒一人一人が自ら体力向上を意識した生活を送れるようはたらきかけていきます。ご家庭でも体力づくりを勧め、スクリーンタイム(テレビやゲーム、SNSなどの画面を見る時間)をコントロールするなど、健やかな生活習慣をつくるための話し合いの材料にしていきたいと思えます。



## R8新入生の体験入学

2月13日(金)、「令和8年度新入生 体験入学」を開催しました。今春に入学する小学校6年生が来校し、1年生の授業参観や明倫中学校の先生の授業体験を行いました。

その後、体育館では学習面・生活面での説明を真剣なまなざしで聞き、希望の春がもうすぐそこに来ていることを実感しているようでした。

新しいブレザータイプの制服で新時代をつくり出す117名を全校あげてお待ちしております。



先輩方の授業風景を見学する新入生

## 安全なインターネット利用に向けて

近年、子どもたちを取り巻くインターネット環境は大きく変化し、便利さが増す一方で、トラブルや危険に巻き込まれる事例も少なくありません。国の「青少年インターネット環境整備基本計画」でも、フィルタリングの活用や家庭でのルールづくりが重要とされています。



現在、子ども家庭庁と文部科学省は、保護者の皆さまに向けたリーフレット「毎日ネットに触れる子どもたちを守るために」を公開し、適切なインターネット利用についてわかりやすくまとめています。本校では、このリーフレットを紹介するQRコードを右下に掲載していますので、ぜひご家庭でもご覧ください。

スマートフォンの使い方、SNSでのトラブル予防、オンラインゲームとのつき合い方、そして深刻化している誹謗中傷や闇バイトへの注意点など、今知っておくべき内容が詰まっています。

子どもたちが安全に、安心してデジタル社会を生きるためには、学校と家庭が一緒に考え、支えていくことが欠かせません。ご家庭での声かけやルールづくりに、ぜひご活用ください。



普及啓発リーフレット集 | 子ども家庭庁

## 部活動での活躍

【女子バスケットボール部】

- ・冬季大会 啓明明倫 優勝
- 準々決勝 VS 啓北拠点 (52-25)
- 準決勝 VS CRIAR (47-39)
- 決勝 VS ウトナイ拠点 (39-36)



【卓球部】

- ・ニッタク杯
- 男子団体 A チーム 優勝
- 女子団体 A チーム 優勝 B チーム3位
- 男子個人 ベスト 8 2年 ○○○○さん
- ベスト 16 2年 ○○○○さん
- 2年 ○○○○さん
- 2年 ○○○○さん
- 女子個人 ベスト 16 2年 ○○○○さん
- 2年 ○○○○さん



## 第48回卒業証書授与式のご案内

- 1 とき 2026年3月13日(金)
- 2 ところ 明倫中学校体育館
- 3 時程
  - ～ 8:45 卒業生登校
  - 9:00～ 保護者入場
  - 9:10～ ご来賓入場
  - 9:15～10:45 第48回卒業証書授与式
  - 10:45～ 卒業生退場
  - 11:25～ 巣立ち・下校



128名の卒業生の門出を祝します

## March

- 4日(水) 公立高校入試日
- 5日(木) 公立高校面接日
- 6日(金) 3年認知症サポーター-中学生講習会  
(13:10～ 保護者地域の方も参加できます)
- 11日(水) 卒業式総練習 3年生を送る会
- 12日(木) 3年同窓会入会式
- 13日(金) 第48回卒業証書授与式(9:15～)
- 15日(日) 道民家庭の日
- 17日(火) 公立高校合格発表
- 20日(金) 春分の日
- 24日(火) 修了式・離任式
- 25日(水) 年度末・年度始め休業(～4月7日)



- ※ 4月6日(月) R8年度 学級発表
- ※ 4月8日(水) R8年度 1学期始業式
- ※ 4月9日(木) 第49回入学式(13:30～)