学校だより

狛江で育ち狛江一中で学んだことを生涯の誇りにできる生徒の育成

５月号 令和元年５月１３日

狛江市立
狛江第一中学校

狛江市和泉本町２－１５－１

ＴＥＬ０３（３４８０）０１２１

自分でできること

校長　吉田　知弘

平成から令和の時代になりました。元号が令和になってもこれまでと変わらず、平和で実り多い日々が続いていくことを心から願っています。

今年のゴールデンウイークは１０連休という長いお休みでしたが、連休中に大きな事故などもなく、生徒一人一人が皆、健やかに過ごせましたことは各ご家庭でのご指導のおかげと改めて感謝いたします。ありがとうございました。学校生活が再び始まり１週間が経ちましたが、この清々しい気候の中、生徒たちは毎日を元気に過ごしています。

「早寝・早起き・朝ご飯」という言葉があります。生徒たちが健康的に成長していくために大切なことを短い言葉で表現したものです。十分な睡眠は、体や心の疲れを取り去るだけでなく、爽やかな気分で朝を迎えるために大切なことですし、「やる気」はここから生まれてきます。十分な睡眠を取るためには、起きる時間から逆算して何時に就寝すればいいかがわかります。個人差はありますが、必要な睡眠時間は「６時間以上８時間未満のあたりにあると考えるのが妥当」と言われています(「健康づくりのための睡眠指針 2014」平成 26 年３月 厚生労働省健康局より)。寝不足の日は身体がだるく、何をやるにも意欲がわいてきません。それに追い打ちをかけるのが「朝ご飯」を食べないことです。起きる時間が遅いために食べる時間がない。また、起きた直後は食欲がわかないなど、様々な理由が考えられます。なぜ朝ご飯が大切かというと、朝ご飯を食べると体温が上昇し、身体が目覚め、活動力が増します。さらに集中力が高まり、胃腸の働きが活発になります。つまり、身体のスイッチがオンになり、充実した一日を過ごす準備ができるわけです。

快適な朝を迎えるために、そして、活力ある一日を過ごすために必要な「生活リズム」は、自らの意思があれば自分で整えることができると思います。

いよいよ今週末に中間考査、そして来週には１年生が校外学習、３年生は修学旅行に出かけます。さらに来月初めには体育祭が行われるなど、行事が目白押しです。本番を楽しむために、またこれまで一生懸命頑張って準備してきたものを本番で出し切るためには、準備段階も含めて健康的な「生活リズム」の確立が不可欠です。現在、成長過程にある生徒たちにとっては、定期考査のような「日々の積み重ねが大切なもの」や修学旅行、体育祭のような「楽しみな行事」は成長のチャンスです。「早寝・早起き・朝ご飯」の取組を通して、自分でできることを増やしていってほしいと思います。

各ご家庭でのご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

☆４月２６日（金）６校時　離任式が行われました。

吉田雄一先生、桒原美絵先生、佐野祐太先生、松田那奈先生においでいただき、生徒の皆さんにご挨拶をいただきました。（尚、樋口豊隆校長先生、事務の高橋真奈美さんは校務のためお越しになれませんでした。）離任された先生からのメッセージをご紹介します。

樋口　豊隆　校長先生
毎朝、喜多見駅から狛江駅に向かう途中、ほんの一瞬見える狛江一中の校舎をちょっと切ない気持ちで見ています。３月 31 日、部活動に来ていたバスケ部ハンド部のみんなに見送られて、狛江一中とお別れしました。そのときの写真を大学の研究室に飾っています！お別れの様子を見ていたタクシーの運転手さんが「先生、幸せですね」と声をかけてくれました。「本当に幸せです。僕は本当に幸せだ」と思わず口にしました。人生の中で、「本当に幸せだ」と心から言えることはそんなに多くはない。そんな幸せな６年間の時間をいただいた狛江一中に心から感謝をしています。
「いつまでも、ともに」。一中を見守っています！ありがとうございました。

吉田　雄一　先生
皆さんお久しぶりです。狛江一中での４年間はとても楽しく、充実したものでした。
これからの時代を生きるために「学び方」をこの中学校生活で身に付けていってください。
保護者、地域の皆さまありがとうございました。

桒原　美絵　先生
狛江一中の皆さんの明るくいつも笑顔でいるところが好きでした。人生の中で３年間しかない中学校生活を大いに楽しんで下さい。

佐野　祐太　先生
一中生らしく明るく、元気な姿でこれからも頑張って下さい。これからも皆さんのことを応援しています。先生もみんなに負けないように頑張ります。

松田　那奈　先生
お元気ですか？皆さんの成長に負けないよう、私も前に進んでいきます。これからも元気にまっすぐ、たまに寄り道をしながら大人に近づいていって下さい。

☆４月２５日（木）吹奏楽部と狛江第一小学校との合同練習会

フルートパートの小学生を招いての合同練習会が行われました。
中学生がコーチになって小学生にアドバイスをしながら進めました。
最初はお互いに緊張していましたが段々と打ち解けて、楽しく演奏ができるようになりました。本番（５/２５狛江一小運動会）に向け今後も練習会を行う予定です。