



充実の秋に

校長 織部 明広

保護者の皆様には、夏休み直前に生徒、教員のコロナウィルス感染のため、各学年の学級閉鎖、三者面談の日程変更等でご迷惑をおかけいたしました。夏休み明けも継続して各家庭でコロナ感染防止対策をお願いします。

さて、42日間の夏休み期間中はいかがだったでしょうか。コロナウィルス第7波により感染が再び拡大している中、思ったような体験や活動ができなかったかと思います。それでも夏休み、補充教室、部活動に励む生徒が多かったと思います。また、家庭学習を計画的に行って努力した人は、必ずその結果が成果として現れてくると思います。

9月、残暑はまだ続いています。秋本番を迎えようとしています。読書の秋・スポーツの秋・芸術の秋・食欲の秋と言われるように、何をするにも良い季節です。そして、3年生においては、来週の6日（火）～8日（木）2泊3日の待ちに待った修学旅行です。事前学習が生かせる3日間、思い出に残る3日間にしてください。そのためにも体調を整え、全員が参加できることを強く願っています。

そして、中学生にとっては一番大事な「勉強の秋」を忘れてはいけません。今月中旬の17日（土）から前期期末考査が始まります。3年生にとっては受験の基礎データとなる成績が出るわけです。夏休み前に行った三者面談で、弱点の克服や学習方法の充実が求められた人も多かったと思います。その事を生かして、夏休み中も学習に励んでいたと思います。十分にやれなかったと思う人は、修学旅行を省いた14日間で取り戻すように頑張ってください。

そこで、「充実の秋」にするためには、様々なことに取り組むときに「面倒だなあ」とか「無理じゃない」「いまさらやってもなあ」と最初から考えるのをやめましょう。

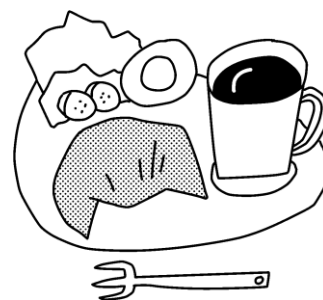
逆に「こんなに大変なのに、良くやっているなあ」「やっと、ここまでできた」「やりきろう」というように、前向きに自分を褒めることが大切です。身体の成長には、様々な栄養分が必要です。そして心の成長にも栄養分が必要なのです。その栄養となるのが、自分を褒めることです。食事を毎日取らなければいけないように、心の栄養補給は毎日行う必要があります。就寝前に、今日、やったことを思い出してください。そして、少しでも頑張った自分を褒めてください。勉強のこと、部活動のこと、友だち関係のこと、思い出せば一日たくさんのことを行っている自分が見えてくるはず。残念ながら、一日の中で「自分を褒めることがなかった」と思う人は、その分、明日は「これをやるぞ」と心に決めてください。その上で、いろいろな場面で頑張った自分を褒めてください。すると頑張る自分に気づくことができます。そうなれば、さらに頑張る自分が見えてきます。「頑張る自分」になるために、一歩踏み出して、充実の秋にするために、自分を見つめて、心に栄養を沢山与えてください。保護者の皆様にも、お子さんのちょっとしたことでも褒めていただきますようにお願いします。また、子供の成長を促すために、家族の褒める言葉、励ましが一番の栄養となり実りに結びつきます。多くの感動の体験を活かし「頑張る自分」に気づいて大きく成長することを願っています。

【食育】 「パンがなければ…」

油と小麦製品。今連想されることは価格高騰だと思います。春頃はこれらに加えて玉ねぎやじゃが芋、今はねぎやにんじんも値上がりしています。対して、レタスやキャベツはこの夏は価格が安定していたと思います。

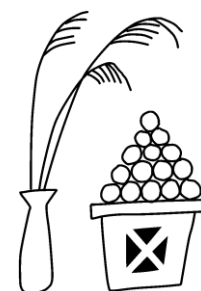
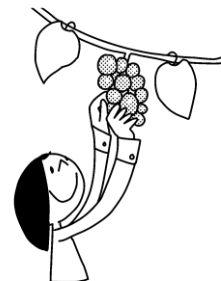
「パンがなければお菓子を食べればいいじゃない」と言ったのは実はマリー・アントワネットではないようですが、栄養的にはそう見当はずれでもありません。人が必要とする栄養素はタンパク質やビタミンなど何種類もありますが、それら各種栄養素は例えば玉ねぎにしか含まれないものはありません。野菜であれば何種類か組み合わせて食べていけば何かの栄養素が不足することは考えにくいので、財布と用途に応じて検討してもらえれば良いと思います。さすがにパンの代わりはお菓子ではなくお米が望ましいですが。

また、その時安くあるものは旬の路地ものだったり近郊栽培された輸送が楽なものだったり環境負荷が少ないものもあるので、価格を見て買うだけでもSDGsのためのアクションにもなっています。



9月の予定

1	木	夏季休業日後指導、避難訓練
2	金	定例・代表委員会
5	月	生徒朝礼
6	火	修学旅行始(3)
8	木	修学旅行終(3)
10	土	定期考査1週間前、諸活動停止期間始
14	水	職員会議
17	土	土曜授業、定期考査1日目
19	月	敬老の日
20	火	定期考査2日目
21	水	定期考査3日目、諸活動停止期間終、中学校体験入学、部活動再登校 15:00～、プール納め
22	木	⑥カット、部活動再登校
23	金	秋分の日
26	月	⑥カット、部活動再登校
27	火	答案返却開始日
28	水	生徒会役員選挙リハーサル
29	木	生徒会役員選挙、合同社会科見学(5)
30	金	区連合陸上競技大会



※ () 内の数字は学年や5組をあらわしています。 例 (5) : 5組

