

## 今までの自分から一皮むけて(脱皮して)より大きく成長しよう

校長 由井 良昌

平成25年<癸巳(みずのとみ、きし)>を迎えました。あけましておめでとうございます。

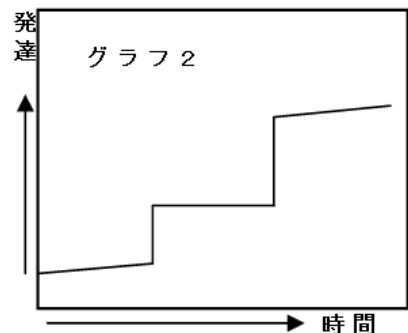
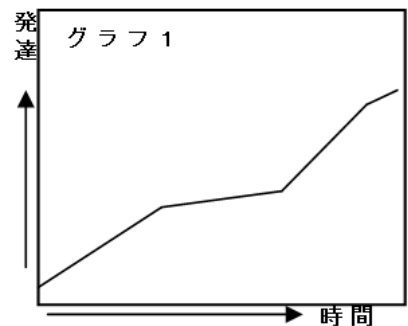
生徒の皆さん、保護者や地域の皆様には、健やかに新年を迎えられたことと、心からお慶び申し上げます。本年も、生徒一人ひとりが良さを伸ばしあまりよくないところを改め、自信と誇りをもって生活・学習できるように、教職員一同が努力してまいります。よろしく願いいたします。

さて、今年は何(み)年です。巳は胎児や蛇を表した象形文字と言われ、「始まる、起こる、定まる」等の意味があります。蛇は、昔から信仰の対象とされており、「祀(まつ)る」にも「巳」が使われています。

また、蛇は脱皮を繰り返すということから、大きな成長をもたらすとも考えられています。巳年にあやかり、生徒の皆さんが身体を大きくするだけではなく、学力を高め、心を豊かにしていくことを願っています。

ところで、我々人間の成長は、こういった形で進むのでしょうか。乳幼児期から小学校中学年ぐらいまでの身体の発達はグラフ1のように右肩上がりでグングン進んでいくのでしょうか。中学生期の学力や豊かな人間性等の発達は、右肩上がりにはいかないものです。努力を続けていてもグラフ2のように、あることをきっかけにしてグンと伸びることが多い。コツをつかむ、やり方を見つける、成功体験や失敗体験をするなどが、「あること」になります。人によっては、きっかけがなくても伸びる人はいます。しかし、努力をしなければ、図2のような伸びは期待できません。

頑張っているのになかなか伸びが実感できない人は、次のことを忘れないでください。一つは、その頑張っている内容や方法に無駄や間違いはないのか常に改善を進めることです。二つは、今は伸びを感じられない時期であり、いつか必ず結果が出ると思って諦めないことです。継続は力なり。「自分は続けられたんだ。」という自信をもつことです。



## 杉並区中学校対抗駅伝大会に出場

昨年12月9日(日)に杉並区中学校対抗駅伝大会が開催されました。本校からは、生徒数の関係で、男子チームのみが参加しました。9月から朝練習を始め、毎回選手のみならずキャプテンを中心に熱心に練習に取り組みました。本番に本来の力が発揮できなかった選手がいたのが来年の課題になりそうです。今回も福島県南相馬市の生徒たちも招待され大会を盛り上げてくれました。当日応援に来ていただいた保護者の皆様どうもありがとうございました。

### 【メンバー】

- 第1区 羽鳥 大我
- 第2区 福田 拓末
- 第3区 梅田 一輝
- 第4区 望月 良平
- 第5区 高橋 太樹

【結果】24校中22位



# 食育講演会

12月22日、今年度初めて三谷小学校の江口敏幸栄養教諭を招いて食育講演会を生徒・教員・保護者に向けて行いました。

## 「1 やせている人にあこがれる傾向」

## 「2 中学生期の発育と栄養摂取の特徴について」

プロジェクターを使ってわかりやすく、説明していただきました。牛乳を一本飲まないだけでエネルギーが20%、たんぱく質25%、脂肪40%、カルシウム45%も減少するそうで、生徒も驚いていました。また和泉中生の食事の記録をもとに

## 「3 和泉中生徒の食事調査について」

傾向と対策もご講演いただきました。朝ごはんに着目してみると、パンやご飯といった主食のみの生徒が多いことがわかりました。朝はどの家庭も忙しく、副菜まで用意するのは大変なので、パンのみではなく総菜パンにすることで野菜を補ったり、中学生はキュウリやトマトを自分で用意したりして、自分で体を作る意識をもってほしいとお話していただきました。



ご講演後、生徒の感想をみると、[勉強と食事の関係しているとは思っていませんでしたので、びっくりしました。朝食で脳の働きが変わることが分かり、これから朝食を食べようと思いました。食事の大切さがわかりました。]などの感想が多かったです。

今後どのようにしていきたいかの問いに、[鉄分を意識してとるようにしたいです。1人で食事を用意するときは、バランスを考えて買うようにしたいです。受験生なので栄養バランスに気をつけたいです。]など、自分の食生活と照らし合わせて考えることが出来たようです。

## 【1月の生活目標】

# みんなと仲よくする

## 1月の予定

日	曜	学校行事予定
1 月		
11	金	文化発表会(展示の部)始
12	土	第6回学校公開日 百人一首大会(1・2年)
13	日	
14	月	成人の日
15	火	学年朝礼 安全指導 文化発表会(展示の部)終
16	水	
17	木	
18	金	私立高推薦入試出願(3年) 職員会議
19	土	杉並区書き初め展 始 手習い塾(9-12)
20	日	
21	月	避難訓練
22	火	私立高推薦入試(3年)
23	水	私立高推薦入試・合格発表(3年) 手習い塾(15-)
24	木	都立高推薦入試出願(3年) 移動教室事前検診(2年) 杉並区書き初め展 終
25	金	私立高一般入試出願(3年) 職員会議
26	土	英語検定
27	日	都立高推薦入試面接実技検査(3年 ~28日)
28	月	全校朝礼
29	火	移動教室(2年)始
30	水	
31	木	
2 月		
1	金	移動教室(2年)終 理科教室(1年) 都立高推薦入試合格発表(3年)
2	土	手習い塾(9-12)
3	日	
4	月	学年朝礼 安全指導 専門委員会
5	火	職員会議
6	水	
7	木	都立高一般入試出願(3年)