



朝日

旭中学校
第6号
R4. 9. 1

学校教育目標

『豊かな心を持ち、主体的に
未来を切り拓く生徒の育成』



「食や自己の健康についての意識を高めよう」

四街道市立旭中学校長 小川 大輔

長い夏休みが終わり、本日より2学期が始まりました。2学期は一年の中でも一番の長丁場です。一つ一つの取組にじっくりと時間をかけながら、様々な活動や経験を充実させることを通して、それぞれが大きく成長できる期間となつてほしいと願っています。皆さんの頑張りに期待しています。

さて、皆さんは長い夏休みをどのように過ごしたのでしょうか。私は、休みに入る前に、挑戦したいことをいくつか考えていたのですが、途中、体調を少し崩してしまい、ほとんどのことがやり切れないまま終わりを迎えることになってしまいました。

そのような状況だったため、この夏休みを通して私が一番に感じたことが、日々の「健康管理の重要性」でした。

人が健康で長く生きるために大切な要素は「食事」「運動」「休養（睡眠）」であると言われていますが、休み中は通常に比べて仕事量は少なく、自分が自由に使える時間が多くあったため、このうち「運動」「休養（睡眠）」については問題がなかったはずですが、また、生活のリズムも変えることなく、早寝早起きを実践できていました。もし、体調を崩す原因があるとしたら、「食事」だったのではないかと考えています。それは、毎日の昼食に偏りがあったと、振り返るからです。猛暑や活動量の低下により、食欲が減退し、毎日の昼食は「てうめん」等のさ

っぱりしたもの且つ簡単なもので済ませることが多く、それは学校で給食を食べている毎日に比べると、栄養のバランス、生活に必要なエネルギー量の摂取等の観点からしても、十分足りていると言えるものではなかったのだと思います。そのあたりが災いして体調を崩してしまつたのだと反省しているところですが、また、給食が食べられる学期中の生活に有り難みを痛感しているところでもあります。

私のような年寄りでも、「食事」によって大きく影響を受けるところがあるので、育ち盛りの皆さんにとっては「食事」はさらに重要なところだと思います。皆さんの夏休み、食事や健康といった視点で振り返るとどうだったのでしょうか。今日から学校生活が再開され、給食も明日から始まります。コロナ禍第7波が続く中、これから始まる2学期を充実させていくためには、健康第一です。そして、それを実現するための第一歩として「食を意識した生活」も必要となつてくるのだらうと考えます。季節的にも「食欲の秋」とも言われている時期ですので、この機会に食について考えることを通して、自らの生活や健康をさらに高めていくことができるように行動していつてほしいです。

この学校だよりの中で、食や健康について取り上げるのには、別にも理由があります。それはこの旭中が、今年度から来年度の2年間をかけて、「食育の推進」に関する研究を千葉県教育委員会より指定されて、進めていくことになったからです。研究というと、何かとやるべきことが増えて、大変になるという印象が強いところですが、内容が「食」、「健康」といった皆さんの生涯に関わることもあることから、これをチャンスと捉え、前向きに進めていきたいと考えています。また、研究を進めていく際に、各家庭にもご協力をいただく場面が出てくるかと思いますが、趣旨をご理解いただいた上で、ご協力いただければ幸いです。

最後に、旭中の2学期以降の大切なキーワードの一つは「食と健康」です。全員が意識しながら生活してくれるとありがたいです。どうぞよろしく願います。

環境美化作業を実施しました

8月27日(土)に旭ヶ丘自治会、みそら自治会のご協力を得て、生徒、保護者、教職員で校内の美化作業を実施いたしました。参加いただきました保護者の皆さま、ありがとうございました。

定期テストに向けて

9月15日(木)、16(金)に第2回定期テストを予定しております。夏休み中に学習を進めることはできましたでしょうか。各学年からテスト範囲表を配付いたします。学習を進めていく上で、わからないことがあれば、そのままにせず教科担当に質問をするよう、ご家庭でも声をかけていただけるとありがたいです。

新型コロナウイルス感染症関連

今学期も、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止に留意して、教育活動を進めてまいります。生徒が感染、濃厚接触者と特定された際は、学校へ連絡をお願いいたします。欠席連絡フォームに必要な事項を記入していただけることと担任、学年職員で内容を確認させていただきます。ご協力をお願いいたします。

日	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
1	木	始業式・テスト範囲発表 11:15「さようなら」 13:30最終下校 ★11:40	16	金	第2回定期テスト2日目 一斉下校13:45 給食あり	2	金	3年実力テスト ★17:35	17	土	
3	土		18	日		18	日		19	月	祝 敬老の日
4	日		19	月		20	火		21	水	★17:35
5	月	学級優先日 ★17:35	20	火		21	水	全校評議会 ★17:35	22	木	一斉下校15:00
6	火	★17:35	21	水		22	木	一斉下校15:00	23	金	祝 秋分の日
7	水	★17:35	22	木		23	金	祝 秋分の日	24	土	
8	木	一斉下校15:00	23	金		24	土		25	日	
9	金	★17:35	24	土		25	日		26	月	全校委員会 ※放:部活動なし
10	土		25	日		26	月		27	火	★17:35
11	日		26	月		27	火		28	水	★17:35
12	月	諸活動停止(~16) ★16:00	27	火		28	水		29	木	一斉下校15:00
13	火	★16:00	28	水		29	木		30	金	STEP配付(定期テスト結果) 英語検定 ★17:35
14	水	★16:00	29	木		30	金				
15	木	第2回定期テスト1日目 一斉下校12:25 給食なし ★12:30	30	金							

★は、借り上げバス(バス通学者利用可能)の運行時刻です。

☆お知らせ

◎学年便りを学校便りの裏面に掲載いたします。学年からは、行事等の際して、適宜発行いたします。

◎スクールカウンセラー相談室開室日 6日、13日、20日、27日(中嶋 雅子先生) 10:30~17:00 ※火曜勤務

◎セクハラ等の相談窓口 勝田(教頭)、藤田(養護教諭)、末廣(教諭・1年)、西山(教諭・2年)、柳沼(教諭・3年)

お問い合わせ ☎ 432-8451