

校長室だより



真岡東中 校長室だより

No. 59

2018/07/20/Fri

1学期終業式 土用の丑

天明の大飢饉	1793年
函館から天皇が回路で帰還	1876年
国民の祝日決まる	1948年
アポロ11号、初の月面着陸	1969年

チーム東…生徒・家庭・教職員へ向けての校長通信

高め合い、磨き合い、感動し合い、「愛」いっぱいの真岡東中に！

真岡東中学校HPでもご覧いただくことができます

明日から夏休みへ…1学期終業式「式辞」(要旨)から

「学校」って何だ…考えさせられた1学期 健康に気を付け、充実した夏休みを過ごそう！

授業や様々な行事で東中らしさや頼もしさを感じた1学期。先生方も君たちの力を引き出すために一生懸命に指導してきた。私も君たちの活躍のお陰で「学校」とは何かという原点を振り返れた。それが「TKB」。

T=友達…学校にはたくさんの友達がいる。友達は自分を成長させてくれる大切な存在。友達とは喧嘩することもあるが、できる限り誰とでも仲良くした方がいい。できるだけ友達は選ばないことだが、**友達との付き合い方はきちんと選ぶ**べき。普段は挨拶をする程度の知り合いもいれば、必要に応じて一緒に話したり行動したりする友達もいるし、長く深く付き合える**真友**もいる。人にはそれぞれ違いがあり相手によって付き合い方は変わっていい。そんな付き合い方から、心から信頼ができ何でも話せる**親友**ができる。

K=活動…学校には部・生徒会・委員会をはじめ、清掃・給食当番・係といった学級の活動、〇〇実行委員会等の様々な活動がある。一人前の大人になるためには、様々な活動を通して少しずつ成長していくことが必要。学校には**人を成長させる様々な活動がある**。一人一人は違う存在で、得意なこともあれば苦手なこともある。誰かがやらなければ学校でのそれぞれの活動がうまく進まない。**一人一人がそれぞれの役割・責任をしっかりと果たすこと！お互いにカバーし合うこと！それこそが協力**というもの。

B=勉強…学校は勉強するところ。勉強はできないよりできた方が絶対にいい！勉強は自分を成長させてくれる。教科の勉強ばかりではない。常識や生活の知恵、人間関係の結び方など人は様々なことを学ぶ必要がある。学校は学ぶ条件が揃っている。頭の良い人＝教科の勉強ができる人には努力すればある程度はなれるが、全員がなれるとは限らない。しかし**賢い人＝挨拶の出来る人、思いやりのある人、誠実な人**には日々の心がけ次第で絶対に全員がなれるはず！生活の基本となる「読み・書き・計算(計算(計算))」＋「挨拶・思いやり・誠実」はできるだけ早いうちに身に付けておくと今後の長い人生がより充実する。

T・K・B＝学校には**T**友達がいる。様々な**K**活動がある。**B**勉強ができる。

人は一人では生きられないのだから誰かに頼っていい…学校は違う個性を持った人が集まっている。自分と合う人もいれば合わない人もいるから学校では時には嫌なこともある。一方で楽しいこともあるはず。自分が成長するためにも友達と一緒に成長するためにも、学校はできれば休まない方がいい。ただし、体調が優れない時には多少の我慢はしても、決して無理せず早めに休んだ方がいい。悩んだり困ったりした時は、まず自分で解決しようと努力する。ただし、なかなか解決できない時は、遠慮せず誰かに頼るべき。自分で解決できないことを引きずっていても前には進めない。

夏休みにしか出来ない体験＝充実した夏休みに…大会やコンクールでは練習で培った力を出し切る＝全力を尽くし、**東魂**=心意気を持ち、自分を、仲間を信じて！3年生は勝負の夏＝家庭での学習が勝負！担任の先生の通知表のアドバイスを生かしてほしい！1・2年生は部活動でリーダーに！姉妹校G中との交流や御輿も進んで行動し楽しんでほしい。

充実した夏休みを体験し、一段と逞しくなった君たちと会えることを楽しみにしている。

中学生に必要な栄養について考えよう～家庭科の授業から～



真剣な態度で授業に臨む1年生

7/11(水)と7/18(水)に栄養教諭による家庭科の授業が1年生4クラスで行われました。テーマに沿ったお弁当を考える内容で、この暑い季節にふさわしい授業でした。

連日の猛暑で生徒たちもかなり疲れています。熱中症対策で水分補給はしっかりと行っていますが、安心はできません。

それ以上に、毎日の食事で必要な栄養をきちんと摂ることが大切になっています。まず、しっかり食べましょう！



後藤弘美先生

「自由」な夏休みの中にも生活リズムを！ 熱中症対策は万全に！暑い夏を乗り切ろう！

日本列島が記録的猛暑に！熱中症対策の徹底を促すなど、全国的に注意喚起がなされています。観測史上最も早い梅雨明けとなり、厳しく暑い夏は予想していましたが、これほどまでの暑さとは…本当に毎日がうだるような暑さ。しかし、君たちのような若い中学生が「夏バテ」なんて似合いません。暑さに負けないためにも規則正しい生活(早寝早起き)と運動と食事を心がけたいものです。特に、朝食をしっかりとってから、その日の活動に参加しましょう！

さて、よりよい夏休みの過ごし方の例として4つのポイントをあげておきます。生活の参考にして、この暑い夏を乗り切りましょう。健康第一です！

- 1 **毎朝、決まった時間に起きよう！** 早寝早起きが基本だ！
これは正しい生活リズムの第一歩です。起きたら1杯の水を飲みましょう。
- 2 **週に一度は「勉強なしデー」をつくり、残りは4時間以上の勉強を！**
「夏休みのしおり」を参考に、学年にふさわしい学習を心がけましょう。
- 3 **宿題は早めに終わそう！** 余裕をもって提出め切日前には終わそう！
宿題を残しておくのは、精神衛生上もよくありません。
- 4 **夏休みにしかできないことをやろう！** 部活・勉強・体験・読書・家族団欒…
例えば、3年生は「一日12時間勉強」などに挑戦してみよう！

自由とは …この夏休みをどう過ごしていくか？とても大切です。どう過ごすのも「自由」…本人の自由なのです。しかし、この自由はとても怖いものなのです。極端な話、7/21～9/2の44連休を、ただゴロゴロ寝転がって過ごすのも自由なのですから…。無意味にぶらぶら過ごしてしまうのか？有意義で充実した毎日を過ごすのか？夏休みの内容は、心がけ一つで様々に変わります。

例えば…家族・先生・先輩・友人・親戚など夏休み中はいろいろな人の話を聞くチャンスです。それは価値あるものがあって参考となり得るものが多くあることでしょう。特に、家族と語らう時間・団欒の時間をたくさん持つのはとても大切なことです。

「自由」は人間にとって魅力的で、思想・信条の違いを超えて誰もが求めるものです。夏休みが楽しみなのは自由に過ごせるからです。だからこそ、この自由を大切にしてほしいのです。「自由」の解釈をとり違えると、とんでもない方向へ行ってしまうことにもなります。「真の自由」とは何かを考えつつ、この夏休みに大きく成長してください。



練習が始まったソーラン節