

# 校長室だより



真岡東中 校長室だより

No. 81

2019/01/15/Tue

立志式まであと17日 小正月

源頼朝、政所を開設	1191年
東京警視庁を設置	1874年
双葉山69連勝でストップ	1939年
学校給食に初めて牛乳が登場	1958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

## 3学期がスタート！～実力テストと私立高校入試と～

### 緊張の「私立高校入試」と「合格発表」がピークに！

### 1・2年生も「実力テスト」が終わる～学び直しの機会に～

新年早々、私立高校入試が続いています。本校の生徒も1月5日(土)を皮切りに、多くの3年生が受験しています。

毎年のことなのですが、この時期は合格発表もあり、教室は悲喜こもごも…やや緊張感もあり、受験生にとってはストレスを抱えることにもなります。

入試はまだ続きます。お互いに自分の実力が発揮できるよう声を掛け合い励まし合い、そして学力を高め合って入試に臨んでいきたいものですね。頑張りましょう。

さて、1・2年生は先週、実力テストが実施されました。始業式で話した「学び直し」をしてテストに臨むことができたでしょうか？テストでうまくいかなかったところが、まだ学び直しが不足しているところですか。受験生である3年生の姿を見ながら、1年後、2年後の自分と重ね合わせてみてください。きっと「今、自分がやるべきことは何か」が、見えてくるはずですよ。



アート文化部作成

## 寒い夜…受験生にはこんな夜食を！ …①

### ～夜食の是非をめぐって～

3年生を担当したとき、受験勉強中の夜食について、お母さんから相談を受けたことがありました。我が子を思う親の愛情…心温まりますね。

さて、夜食はというと…基本的には、あまり取らない方がよいでしょう。しかし、発育盛りの中学生…健康ならお腹が空く年頃…夜中に何か食べたくなるのも無理はありません。

かといって『夜食症候群』といった新しい現代病には注意が必要です。

夜食の主な欠点としては、

「生活が夜型になり食事が夜食に集中すると、そのために寝つきが悪くなり、朝は食欲がなく、学校へ行っても元気がなく、午前中はすっきりしない」ことが挙げられます。

受験勉強や塾通いで夕食をきちんと食べることが少なく、夜中にインスタントラーメンやスナック菓子で腹ふさぎをしてしまうと聞いたことがあります。これも、よくありませんね。学校の成績やテストの結果には心配りを忘れない親も、自分と肩を並べるくらいにまで成長した我が子の食事については、意外と心配りを忘れてしまう場合もあるようです。

**保護者の皆様！**…皆様のご家庭ではどうでしょうか？私も参考にさせていただきたいので、ちょっとした心配り・工夫等、何か参考になるアイデアがありましたらお教えください。よろしく願いいたします。



# 「とても気持ち良かった！」…お褒めの電話が！

冬休み中に学校へ一本の電話がかかってきました。

「今朝、五行川の川沿いを散歩していたら、真岡東中の野球部の生徒さんたちが大きな声で『おはようございます！』と元気にあいさつをしてくれました。とても気持ち良くて、うれしかったです。」

真岡市中郷にお住まいの方で、区長をしていらっしゃる方からの、お褒めの電話でした。

この日、野球部は大内中学校で合同練習のため、自転車で向かっている途中だったようで、そのときに地域の方に出会った際の出来事だったのです。野球部員たちに言わせると「いつものこと、普通のことです。」ということになりますが、その普通のことになかなかできないのも現実です。東中野球部員の清々しく爽やかなあいさつに、地域の方も感動したのでしょうか。部員たちに拍手！そして、ご連絡をいただいた区長様、ありがとうございました。



清々しく爽やかな野球部員

お正月から2週間…「成人式」が終わって…

## 「立志式」から「人生の節目」を考える機会に…



～昨年度の「立志式」の合唱～

1 / 8 (火)の始業式では3名の学年代表生徒が「新年の抱負」を発表してくれました。平成最後のお正月…年の初めにあって「今年こそは、〇〇〇」と各々が抱負や目標、決意や計画といったもの

を考えたことと思います。

昨日1 / 14(月)は「成人の日」…真岡市でもその前日に「成人式」が行われました。本校の多くの卒業生も成人式を迎えられたことでしょう。今年がちょうど成人式、あるいは中学2年生のように立志式を迎える人、進学や就職、結婚、定年、還暦などの「人生の節目」にあたる方も多数いることでしょう。

昔は「数え年」といって、生まれたときを1歳と数え、その後は新年を迎えるたびに1歳を加えるという年齢の数え方をしました。誕生日が何月何日であるかに関わらず、お正月には誰もが一つずつ歳を重ねるようになっていたのです。昔の元服は数え年の15歳頃、小正月の1月15日に行われたそうですが、立志式はそれに由来しています。

日本には、古来より「年神様」をお正月に迎えて、この1年を生きる力をいただくという考え方があったそうです。先人たちは、神様から与えられた「命」に感謝して、その年その年を大切に過ごしてきたのでしょうか。お正月は一年に一度、これを一人ひとりの誕生日と考えたのもうなずけます。

誰もが迎える「人生の節目」…自分自身の生き方を見つめ直し、人生を考える機会にしたいものですね。

予防策をしっかりと実行しましょう！

## 要注意！インフルエンザ罹患者が少しずつ増加

3連休が明けた今日、心配されたインフルエンザの流行の兆しが見えています。本校の罹患生徒は9名(1/15の朝現在)です。真岡市内でも少しずつ増加傾向にあります。

要注意の時期になってきました。予防策を実行して、流行を食い止めていきましょう。