

# 校長室だより



真岡東中 校長室だより

No. 46

2018/05/11/Fri

真岡東中「生徒会総会」

ローマ圏の首都、コンスタンチノーブル330年

流通貨幣「和同開珎」発行 708年

大津事件勃発 1891年

冒険植村直己エベレスト登頂1970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

GW中の部活動で活躍した生徒たち…学校でも元気！

## 「新体力テスト」で自己ベストにチャレンジ！

### 身体を鍛え、心身共に健康でたくましい生徒に！



上体起こし

いところで、徐々に明るい笑顔が戻ってきました。

昨日10日(木)の「新体力テスト」では、雨天のため室内(体育館・武道館)のみの種目を実施しました。多くの生徒たちが昨年以上の記録を出すなど、東中の心意気を見せていました。悪天候でグラウンドでの種目ができなかったのは残念でしたが、それでも限られた各種目に前向きに取り組んでいて、本当にすばらしい生徒たちの活動でした。

5月5日(土)に「立夏」を迎え、暦の上では夏となりました。ここ1週間は真夏のような暑さがあれば、肌寒い日もあり、まだまだ不安定な天候は続くかと思いますが、確実に本格的な「夏」は近付いています。

大型連休が続いたGW中は、各部で大会や練習試合がありました。各部とも大いに活躍をし、賞状をいただくなど充実した活動内容でした。そんな生徒たちですが、今週初めはさすがやや疲れが見えました。

しかし、すぐに元気を取り戻すのが東中の生徒の良い



反復横跳び



立ち幅跳び



握力



長座体前屈

3つの領域を意識して「考える」ことをしてみよう！

## 朝会での校長講話 ~考えることを楽しもう~ ①

5月9日(水)の朝会では「考えることを楽しもう」をテーマに、クイズ形式で講話をしました。考えることについて、3つの領域を意識してみましょう！

今回も、生徒たちから寄せられた感想を紹介いたします。

今回の講話を聴いて、学習する・考えることには三段階あり、一番下(知らないことすら知らない)から学んで→覚えるという段階がありました。とても納得のいく話で、とても楽しかったです。今年は受験生なので、しっかり学習に取り組んで、「考えることを楽しめる」ようにしたいです。

(3-2)

郡市春季各種大会、中間テスト…

## スポーツにも勉強にも大事なものは…



郡市春季陸上大会より

## それは「食生活」…朝食は必ずとろう！

芳賀郡市春季各種大会 … 5 / 18 (金) ~

中間テスト … 5 / 24 (木) ・ 25 (金)

「部活動」と「勉強」との両立がとても大切な時期ですが、この両立に関係しているのは「食事」です。関係ないなどと思わないでください。しっかりと関係があるのです。今までも食生活について、その大切さを訴えてきましたが、改めて食事、特に朝食の大切さについてのコラムを掲載させていただきます。

### 今、君の脳は活性化していますか？

朝食の大切さと「朝食抜き」の弊害は、様々に言われ耳にタコができる話の一つです。中学生にとって「学力をつけたい」「集中力をつけたい」「頭の回転を良くしたい」と思うのは当然です。それならば、その条件をしっかりとつくる必要があります。それが朝食です。そこで「朝食抜き」で学校へ来て授業を受けたらどんなことになってしまうのか？それを共に考えてみましょう。

自治医科大学名誉教授の香川靖雄先生は「当大学出身者の中で医師国家試験の不合格者は決まって朝食欠食者である」と調査結果を発表しました。さらに全寮制の同校の在校生について、朝食欠食者の全学科の成績（平均点及び成績順位）は朝食喫食者に比べて劣ることも明らかにしました。この話は10年も前のことですが、これは朝食が脳の働きにとってとても大事だということです。

脳のエネルギー源はぶどう糖です。ご飯やパンのでんぷん性食物を食べた後血液中のぶどう糖（血糖値）は、いったん上昇し再び低下します。一日のうちで一番低くなるのは朝食前です。つまり睡眠中も、脳はぶどう糖をどんどん消費していることがわかります。ですから、寝起きに頭が働かないのも道理であるのです。朝食を抜き、低血糖のまま学校へ行けば、その後はどうなるか？説明の必要もないでしょう。

頭の働きには体温も関係します。一日のうち午後2時頃が最高で、午前2時頃に最低となります。その差はせいぜい1度くらいですが、高い方が働きは良くなります。朝型の方は、夜型の人より目覚めてからの体温上昇が速いこともわかっています。体温を上げるには、とにかく何か食べることです。炭水化物、脂肪では摂取エネルギーの5%が熱に変わります。タンパク質では20%にもなります。速い体温上昇には肉、魚、卵、大豆などタンパク質性の食物が一番です。ご飯やパンとおかずの、ちゃんとした朝食が脳を活性化します。朝食管理を励行した香川先生の自治医科大学は、その後、医師国家試験合格率はダントツと聞いています。

**保護者の皆さん！** 各家庭でも、わが子には必ず朝食を摂らせてから登校するようご指導をお願いいたします。

本日、「生徒会総会」が開催

## 生徒会活動スローガン…「東創心 ~ 愛 will 創ろう

## 優 will 目指そう Perfect school 東中~」

生徒会総会の資料をいただき、「平成30年度 真岡東中学校生徒会本部活動方針」の最初の言葉が、上記の活動スローガンでした。ぜひ、君たちの力で「目指す東中生の姿」を実現し、日本一の中学校、生徒会になっていくことを期待しています。