

あすなる

自ら進んで学習する生徒
すなおで豊かな心を持つ生徒
責任ある行動をとる生徒
健康安全に心がける生徒

1 月 号

平成 31 年 1 月 15 日

発行者：校長 梅宮 賢

今年もよろしくお願いします！

3 学期始業式において、「今年の干支は『己亥（つちのとい）』です。植物の生長に例えると、『己』は形が整い、次の準備をしている時期、『亥』は草花が枯れ落ちて種にエネルギーがみなぎっている時期で、どちらも内なる充実を図るのにふさわしいことを示しています。イノシシのように丈夫な身体で、目標に向かって猪突猛進して心の成長を目指し、すこやかでしあわせな年『健幸な年』にしましょう。」という内容の話をしました。

これまで、お子さんたちが目標に向かって精一杯努力し、活躍する場面に何度も遭遇してきました。それは本当に素晴らしいことで、今後の活躍

も大いに期待しています。ただし、それは「健康があってこそ」です。お子さんたちにとって、心身ともに健康で充実した一年になりますよう職員一丸となってサポートしていく所存ですので、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

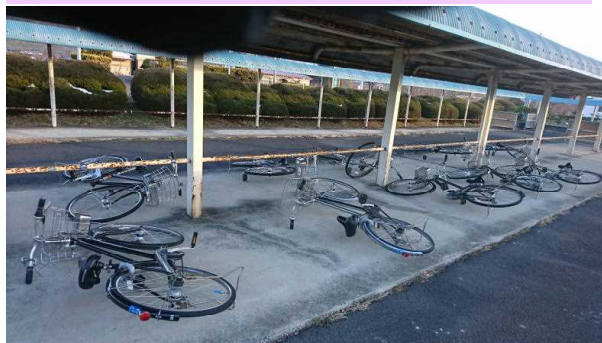


3学期を迎え、「PTA」では？

本校の P T A 活動・教育活動に絶大なるご協力を賜っておりますこと、衷心より御礼申し上げます。今週末には、学校評価のとりまとめを配付する予定です。今年度の P T A 活動を含めた各教育活動について、改善点を洗い出し、次年度に向けた準備を始める時期となりました。

1 月 10 日（木）に、P T A 役員選考会が行われました。最近の傾向としては、少子化による会員数の減少に伴い、役員数や各業務のスリム化が進んでいます。選考委員の皆様は慎重に審議をしていただいたことに加え、現本部役員の皆様の強力なサポートがあり、徐々に新体制の見通しがもてるようになりました。新 3 年生の学級（学年）役員選出の時期も近付いています。引き続き、皆様のご協力をお願いいたします。

冬の安全について考えましょう！



上の写真の自転車置場の様子をご覧になったことがある方もいらっしゃると思います。本校周辺では、非常に風が強いので、強風の日には自転車を横にして置き、破損しないようにしています。



また、昇降口が校舎の北側にあるために、登下校時の通路は雪が残っていたり凍結していたりします。よって、冬は強風と積雪・凍結により、転倒の危険性が高い通学路を登下校しているのです。さらに、手袋をせず、かじかんだ手で自転車を運転すると危険度が増します。実際に、転倒して危うく大けがをすところだった事例があり、放送により注意を促しました。

自転車や車の運転について、とりわけ冬季間は、「注意しすぎることはない」と思っています。そういう私（校長）も若いころに、トンネルの入口でスリップし、対向車線にはみ出してしまったことがありました。その時、対向車が来ていたら、すでに命はなかっただろうと思いますし、対向車を運転していた方や同乗していた方にも、そのご家族にも取り返しのつかないご迷惑をかけたのだと思います。

朝夕、送迎する車の台数が増え、校舎周辺の安全を見直す必要性を感じています。やはり、「運転に注意しすぎるということはありません。」

「体力テスト」の結果から

年末に人間ドックに行ってきました。加齢に伴い悪化した検査結果の数値を突きつけられ、医師から厳しく指導を受けてきました。

ちょうど同じ頃、小・中学生の体力テストの結果が公表され、福島県の課題等が報道されました。この調査は全国の小学5年生と中学2年生全員が対象となり、毎年行われているものです。新聞には『『体力改善』震災前水準を上回る』、『『地域差』浮き彫り きめ細かな対策を』、『『肥満傾向高く、13歳男子を除き全国平均上回る』などの見出しが踊っていました。本校では、体力テストの総合点が、男女とも全国平均、県平均を下回る結果でした。肥満傾向についても、出現率が県平均より高いことがわかりました。特に思春期の肥満については、70%～80%がそのまま成人肥満になるというデータがあり、生涯にわたって健康な人生を送るために生活習慣を改善し、自律的に健康を維持していこうとする態度が求められます。それでは、そのポイントは何でしょうか。

【健康三原則】

健康三原則を実践することに尽きると言われています。それは、①「適度な運動を行うこと」、②「栄養のバランスが取れた食事をする事」、③「きちんと睡眠をとること」です。これらを自分でマネジメントすることができるよう、福島県では「自分手帳」を作成して配付しています。

健康な一年を過ごすために

左記に、やや心配なデータを紹介しましたが、うれしい結果も出ています。同時に行った意識調査では、「運動・食事・睡眠のすべてが大切だ」と思っている本校生徒の割合が、全国平均、県平均よりも高いことがわかりました。

また、次の4点…

- ①体力・運動能力の向上に目標を立てているか
- ②ものごとを最後までやり遂げてうれしかったことがあるか
- ③難しいことでも失敗を恐れずに挑戦しているか
- ④自分にはよいところがあると思うか

について、肯定的に捉えている生徒の割合が同様に高い傾向がありました。目標設定・達成への意識や自己肯定感の高まりが伺えます。このことから、自ら健康課題を克服するために、生活習慣を改善し、維持しようとする意欲を引き出し、高めるサポートが有効であると思われます。

ご家庭においては、「ともに運動に親しむこと（風呂を洗うなどの手伝いをするだけでも）」、「ともに食事をする事（せめて1日1回は食卓を囲んで）」、「睡眠時間を把握すること（スマホやPCに夢中になって睡眠不足にはなっていないか）」により、望ましい習慣を共有して形成していくことが大切です。家庭と学校が連携して、お子さんの健康維持と体力・運動能力向上への意欲を一層高めて、夢の実現や目標達成に向かっていけるよう、今後ともどうぞよろしくお願いします。

1月後半の主な予定

日付	曜日	行 事
15	火	SC 東稜入試
16	水	SSW 成蹊入試 聖光発表
17	木	英検対策講座 東稜発表
18	金	漢字検定
21	月	3年期末テスト（～22） 職員会議 部活なし
22	火	SC 生徒会専門委員会
23	水	SSW
24	木	英検対策講座
25	金	英語検定
29	火	SC SSW 教育課程編成分科会 部活なし
30	水	学年会 部活なし
31	木	県立I期選抜

2月前半の主な予定

日付	曜日	行 事
1	金	県立I期選抜
5	火	SSW 県立I期発表
6	水	調査書作成委員会 部活なし
7	木	全校集会 3年実力テスト
8	金	職員会議 生命誕生教室 テスト前部活なし（～13）
12	火	P広報委員会
13	水	期末テスト（1,2年） 新入生保護者説明会
14	木	期末テスト（1,2年） 生徒会専門委員会
15	金	授業参観 学年懇談会 部活なし