

学校教育目標

自ら学び考え  
主体的に行動する  
心豊かな生徒

目指す生徒像

胸をはり  
瞳輝く東中生

# 学校だより 瞳ひとみ輝かがや



第5号 令和4年7月22日 川越市立東中学校長 福田和子

## 「教育が一人前の社会人をつくる」家庭や地域の願いに応える 「守・破・離」の東中三カ年教育

1学期が終わろうとする中、新型コロナウイルスの感染状況が急激に拡大し、予断を許さない状況です。夏季休業に入っても感染状況が落ち着くまでは、今まで同様、確実な感染対策を続けることが大切です。

長引くコロナ禍ですが、夏季休業を家族で過ごす好機ととらえ、「心の健康」につながる工夫をお願いします。

### 心の問題の背景として心配されるもの

- ・ゲームやインターネットの過剰使用
- ・生活リズムの悪化
- ・会話の制限、身体的距離、遊びや活動の制限 など

どの問題も子どもだけでなく、大人もあてはまるものとなっています。夏休みの期間にご家庭でできることを探してご家族皆さんで取り組んでみるのはいかがでしょうか。

### 一学期終業式の話 一部抜粋

新しい気持ちでスタートした令和4年度も3分の1が終わったことになります。自分が立てた目標や努力したことは、少しずつ形になっていますか。まだまだ、先は長いと感じる人、手応えを感じている人、それぞれですが、自分のタイミングで進むことが大切です。

終業式にあたり長い夏休みの期間を「健康に」「毎日を有意義に」「自分の力を高める」期間とするための話をします。

さて、人間が「健康に生活する」ために必要な「要素」は、大きく分けると3つになります。「栄養を摂る」「休養をとる」「運動をする」の3つです。

人は、食べることで栄養素を体に取り込み、消化、吸収します。それにより、生命を維持し、活動し、成長することができます。中でも人の一生の中で中学生の皆さんは、乳幼児期に次いで成長する時期です。からだの成長、運動や勉強などの活動のための栄養素やエネルギーを1日3食、バランスよく摂る必要があります。

朝、食事を摂ることで脳や体は目を覚まします。食物をよく噛んで食べることは、寝ていた脳を目覚めさせるのに効果的です。また、食事は、生活のリズムを整えることにもつながります。勉強や運動の効果が上がったり、能率がよくなったりします。今年の夏休み、自分で実感するためにもよく噛んで食事を摂り、生活のリズムを整えていきましょう。それが今年の夏休みを元気に過ごすおおもとになります。

- ① 勉強や活動のエネルギーになる、ごはんやパンなどの炭水化物を食べる。
- ② 脳の働きをよくしていくために肉や魚、卵、納豆などのたんぱく質を食べる。
- ③ 体調を整えるために野菜類を食べる。



さらに「なんとなくだるい」「なんとなく頭が重い」「夜遅い時刻になっても眠れない」そんな時は、鉄分が不足していることが考えられます。鉄分を多く含む食品を摂ることや、多くの種類の食品を摂るようにすることで食生活が整い、健康な生活につながります。

毎日の生活に関わることは、知識としての理解とともに実際にやってみることが重要です。ふだん、食事のことは、家の人に任せきりな場合が多いと思いますが、この夏休みは、皆さん自身が、自分や家族の食事の準備をしてみたいかがですか。

自分でできることを増やすとともに家族の一員としての自覚を高める機会としてください。2学期始業式に、たくましく成長した皆さんと会おうのを楽しみにしています。