

堀江中学校 校長室だより

令和7年度 No.36

# さくら



令和8年1月8日(木)

## 明けまして おめでとう ございます



令和8年(2026年・丙午[ひのえうま])は穏やかな元旦となりました。無事に年明けを迎えることができ、感謝するばかりです。今年も次のことを大切にして日送りをしましょう。  
「感謝の心と謙虚な姿勢」・「人に優しく自分に厳しく  
(春風秋霜)」 年始にあたり、3つのことを皆さんと共有します。

### 視野を広げる

日本は、他国に比べて平和で安全な国です。しかし、私たちの周りには手放しに喜べない現状もあります。2年前の元日に、能登半島地震が発生しました。その復興状況は、なかなか進んでいないのが現状です。石川県内では、およそ1万9千人が仮住まいの状態。住宅の再建はまだまだです。インフラの復旧は本格化の方向です。しかし、人手不足や資材高騰で工事が進まず、復旧・復興まで時間がかかる見込みです。日本は4枚のプレートが入り組んだ地域にあり、いつ大きな地震が起こっても不思議ではありません。私たちは、今まで以上に防災意識を高めなければなりません。

世界に目をやれば、ロシアのウクライナへの侵略行為は、未だ終わりが見えません。アメリカが停戦・和平交渉の仲介に入ったものの、終結までには時間がかかりそいです。また、台湾をめぐる問題については報道のとおりです。今、私たちは武力による戦争や紛争の中にはいません。しかし世界に目を向け、平和の在り方について、自分の考えをしっかり持つことが大切です。

## 初心忘るべからず

一年の始まりは、誰もが新たなスタートラインに立つことができます。この時に大切になってくるのが、「初心忘るべからず」という言葉です。年が明けたとき、皆さんはそれぞれに「今年も（今年こそは）がんばるぞ」という思いを抱いたことでしょう。何を頑張るのか。その内容はさまざまだと思いますが、「頑張ろうと思った初心」を忘れてはなりません。私自身も、一年の始まりにあたり、心に強く思ったことがあります。それは「人の役に立つ」ということです。しかし、時間が立てば、このような思いが薄らいでいくのが人の常です。そうならないよう、自分が心に描いた「初心」を紙に認（したた）め、見えるところに掲げておくのも良いかもしれませんね。

## 健康はかけがえのない宝

2学期末、不覚にも風邪をひいて体調を悪くしました。当初、病院にはいかずに売薬で対応していました。素人考で対応したので、復調に時間がかかってしまいました。看護師をしている教え子から何度も言われたことを思い出しました。「風邪ひき悔（あと）るべからず。もう歳（とい）なんだから。餅は餅屋へ。病気は病院へ」。反省しきりです。自分のために、自分が大切にしなければならない人たちのために、健康第一で生活しましょう。

### 健康であるためのPoint

- |             |                        |
|-------------|------------------------|
| 1 質の良い睡眠    | (早寝早起き、脳と体を休める)        |
| 2 バランスの良い食事 | (朝食をしっかり食べ、体を作る)       |
| 3 適度な運動     | (体力をつけ、ストレスを解消する)      |
| 4 病気の予防     | (手洗い・うがいや規則正しい生活)      |
| 5 早めの受診     | (「おかしいな」と思ったら、無理せず病院へ) |

保護者の皆様へ：釈迦に説法となります、ご自身のため、お子様のために、積極的に健康診断を受けてください。血液検査などの検診が、転ばぬ先の杖になればと思います。

明日から授業が始まります。3学期は次の学年の1学期ととらえ、一日一日を大切に過ごしてください。

学校ホームページで、日々の教育活動のようすを公開しています。どうぞ、本校ホームページを閲覧してください。

