

ひがしいくのちゅうがっこうこうちようしつ

東生野中学校校長室だより第 18 号令和 8 年 10 月 20 日

ほうはんきっぱん
逢飯喫飯

「^{ほうはんきつぱん}逢飯喫飯」とは禅の^{げん}言葉で食事の^{ことば}時間になったら、ただ一心にご飯を^{しょくじ}食べるといいます。^{じかん}私^{いっしん}たちは食事の時でも^{はん}つい^た他のことを^{かんが}考えてしまいます。スマホを見ながら^い食事^{わたし}をしていることってないですか。また、「^{しょくじ}逢飯喫飯」という^{とき}言葉^{ほか}の中には^{かんが}過去^{かんが}の後悔^{かんが}や未来^{かんが}への不安^{かんが}にとらわれず^{かんが}今^{かんが}、この瞬間^{かんが}に100%集^{かんが}中^{かんが}することが大事^{かんが}という意味^{かんが}が含まれています。

10月も半ばが過ぎました。文化祭に向けて新しくなった体育館での練習も本格的に始まりました。3年生のみなさんにとっては最後の文化祭で、最高の文化祭にしてくれると確信しています。それと時を同じくして明日には実力テストがあり進路に向けて大きく動きだします。そんな今こそ「逢飯喫飯」の心が大事になってきます。今この瞬間に100%集中することです。学校生活のすべてが大事な時間、1年生、2年生のみなさんにとっても同じです。「逢飯喫飯」の心を大事にすることは素晴らしい文化祭につながります。そして、家へ帰ってからも「逢飯喫飯」の心を大事にしてください。学校では時間の管理がなされていますが家では自分自身で時間の管理をしなければなりません。大事なのはしっかり勉強することと体を休めること。ゲームやスマホに夢中になっての無駄な夜更かしは避けてください。無駄な夜更かしが続くと寝不足で授業中の居眠りになるだけではなく疲れがたまり体の抵抗力や免疫力が低下し、風邪をひいたりインフルエンザやコロナにかかりやすくなります。ご飯をしっかりたべて勉強しないのであれば早く寝るようにしてください。質の良い睡眠は体の疲れをとって回復してくれるだけではなくて勉強して覚えたことに鍵をかけ、記憶の定着を図ってくれます。

心がしんどくなったら信頼できる大人の人に話してください。お家の人、担任の先生や学年の先生、部活の顧問先生、教頭先生や校長先生に話してください。また、タブレットの心の天気や相談機能をつかってもいいですよ。

ぶん かい 文化祭、みんなで ^{ちから}力 を ^あ合わせて ^{がんば}頑張ろう！

校長 角田眞章