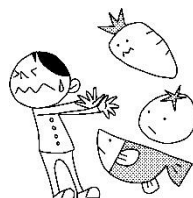


我ら 50 期 ここにあり

全員集合！ ～あつまれ50期3年生！～



分散登校や距離が遠い隣の席など、今までとはちがった2週間を終え、2か月半遅れの新学期が本格的に始まりました。毎日登校することで、少しずつ学校があった頃の生活に戻りつつあると思います。そして、今日から一斉に集まることができるクラスメイトは、中学校生活最後の1年間で楽しいことを共有し、しんどいことを助け合い、目標に向かってともに歩む仲間です。コロナウイルス感染症の流行によって、これまで当たり前だったことが、とても有難いことだと気づいたみなさんは、これからクラスメイトと一緒に過ごす時間を大切にしてください。



おなかいっぱいだけど足りない？

毎日の食事から得た栄養分は大きく分けて3つの目的で使われます。まず、生きていく上で最低限必要な呼吸や体温を維持するための基礎代謝です。次に、普段の生活活動やスポーツなどの運動と、最後にからだをつくる成長です。元気に過ごすにはこの3つに使われる栄養の量を毎日の食事から摂っていれば良いのです。しかし、中高生の中でも気付かぬうちに栄養不足になってしまう問題が起きています。実は、スポーツの練習などの激しい身体活動による消費と食事量が見合っていないことが原因です。栄養やエネルギーが足りない状態でも、運動はできてしまいます。なぜならば、今、目の前で起きていることに優先的に使われるからです。その分からだづくりのためには後回しになり、気がつけば、からだにエネルギーを使わない省エネモードに適応してしまいます。

栄養不足になると、貧血になったり、骨がもろく骨折しやすくなったりと、気付かぬうちに健康が損なわれてしまい、「成長期なのに成長しない」「トレーニングしているのに思ったように効果が出ない」と思うこともあります。

自粛中のインドア生活が明け、今週からは、体育の授業や部活動が再開します。おいしい給食をしっかりと食べて、元気なからだで過ごしましょう。

成功には精巧なパフォーマンスが必要



サバンナでライオンに出くわしたシマウマを想像してみてください。食べられないように、ライオンの隙をついて逃げ出したシマウマの心臓はドクドクと早く脈打ち、体温は上がり、汗をかき、そして瞳孔は大きく広がります。このように、チャンスを逃さずに素早くからだを動かす準備が整います。いわゆる「緊張」している状態です。緊張は本来、動物の本能として備わっているものなのです。ところが、私たち人間の場合、緊張が逆に失敗をする原因になることがあります。つまり、私たちにとっての成功は、目の前の外敵から必死で逃げるといった単純な行動だけでは達成できないような繊細で複雑な動作を必要としたり、冷静に次の動きを考える余裕が必要になることが多いのです。

再確認、そして再始動。

- 朝は、8時20分までに門を通過する。
- 教室に入ったら、自主学習ノートをかごに入れ、8時25分には自分の席に着いておく。
- 1時間目が始まるまでは、自分で用意したお気に入りの一冊を広げ、本の世界に没頭する。
- エプロン、三角巾、(マスク)は毎週月曜に必ずもってくる。
- 給食は、好き嫌いせずにおいしくいただく。
給食室では、心がこもった「いただきます」と「ごちそうさま」を。
- 終礼は、当番が速やかに始める。
連絡事項は職員室前のホワイトボードで毎日確認する。
教科の連絡は、教科係が行う。
- そうじは全員で、すみずみまでピカピカにする。
- 全校集会はグラウンドで毎週月曜日。学年集会は体育館で毎週金曜日。
集会リハは、学年集会の前日に学級代表と風紀委員で行う。@控室

