



耕心 ~夢追いかけて~

佐世保市立吉井中学校
学校だより 第37号
文責 校長 川口 貴晴
令和4年2月10日(木)発行

【学校教育目標】自ら生きる力を培う生徒の育成
【めざす学校像】生徒一人ひとりの夢と志を育む学校
【一徳運動】「みそあじ運動(みなり・そうじ・あいさつ・じかん)」



長崎県教育委員会表彰を受賞！



保護者・地域の皆様はすでにご存知とは思いますが、2月1日(火)の長崎新聞に、本校生徒会が「優良児童生徒」として県教育委員会表彰を受賞した記事が掲載されました。

昨年度から今年度にかけて、学校のために創意工夫を凝らし、獅子奮迅の活躍をしてきてくれた生徒会の功績が認められたことを心から嬉しく、そして誇りに思います。本校生徒会の活動や取組の素晴らしさについては、これまでも何度となくホームページや学校だよりなどで紹介してきましたが、このような形で表彰していただけると、改めて生徒会の目指してきたものや活動、取組が本物であったと自信をもって言えます。

今回の受賞については、生徒会の功績だけが表彰されたのではなく、生徒会を支え、共に歩み、立派な吉井中を築き上げてきた生徒の皆さん、そして保護者・地域の皆様の「力」が表彰されたのだと思います。今回の表彰を、吉井中に関わる全ての人で喜びたいと思います。



新生徒会も先輩方の思いや活動を引き継ぐことはもちろんのこと、新生徒会としての「夢・憧れ・理想」を明確にもって、さらに頑張ってもらいたいと期待しています。「やっぱりいいね！吉井中！」

※表彰状が届きましたら、改めて報告いたします。
※集合写真は上段が旧生徒会役員、下段が新生徒会役員です。とっても素敵な笑顔です！

試合・試験に「備える食事」

1月29日(土)付の長崎新聞に大変興味深い記事がありましたので、少しかけお伝えします。

(長崎新聞記事から参考になることを抜粋)

内容は、大事なスポーツの試合や試験などの本番に備える食事の紹介でした。

「ここの一番」の場面向けて最高のコンディションに整えるためにも、食事のとり方は大きな「カギ」となるそうです。ただし、本番に備える食事と言っても、「これを食べれば大丈夫」というものはないそうですので、食品の組み合わせやタイミングなど、「効果的な食事のヒント」として参考にしてください。



●控えた方がよいもの！

本番の前日や当日は、身体や気持ちの安定を図ることが最優先であるため、日常的に食べなれたものをしっかりと食べることが大切だそうです。

本番で力が十分に発揮できるように、以下に紹介するものは控えた方が無難だとされています。

- *食べられないもの
- *刺身などの生もの(食中毒のおそれ)
- *揚げ物などのあぶらっこい料理(消化に時間がかかり、胃腸の負担になる)
- *イモ類、ゴボウなどの食物繊維が多いものや辛すぎるもの(お腹を壊しやすい)



●前日・当日のポイント！

バランスが良い食事とは、食品の組み合わせとその人にとって適切な量が整っている状態であり「主食・主菜・副菜」をきちんとそろえることで必要な栄養素がとれるとされています。本番前でもこれらを基本として、アレンジした組み合わせを行うとよいとされています。(裏面へ続きます)

具体的に次の3つを意識してみましょう。

- *ご飯、パン、うどん、パスタなどの糖質中心のメニューは脳や筋肉のエネルギーになる。
- *低脂質のものが高脂質だと消化に時間がかかり、腹痛を起こす原因になることがある。
- *ビタミン、ミネラルが豊富なものや他の栄養素の働きをお手伝いする。

脂質を抑えたメニューを考えると、中華や洋食よりも和食に行きつくことが少なくありません。マヨネーズやドレッシングなどの調味料は、だし汁をうまく利用したり、ポン酢やノンオイルドレッシングなどで代用したりすると効果的だと言われています。



●コンビニで購入するなら栄養価の高いものを！

生徒が、自分でコンビニなどで昼食を購入する場合も少なくありません。そんな時は・・・

- *おにぎりならツナマヨやチャーハン系より「梅」「鮭」「おかか」「昆布」などがおすすめ。
- *納豆巻きやゆで卵もおすすめ。
- *おでんや肉まんもおすすめ。
- *炭酸や甘いジュースよりも野菜ジュースがおすすめ。



以上です。いかがでしょうか？少しは役に立つ情報ではなかったでしょうか。

中学校時代には、高校入試や校内のテスト、スポーツの試合、いろいろなコンクール、各種の検定など、「ここの一番」という場面がたくさんあります。学力や実力、技術、精神力も大切ですが、何よりそれらを支える体力が重要＝不可欠だと思います。普段から健康によい食事を心がけ、「ここの一番」に最高の力が発揮できるようにしてほしいと願ってやみません。栄養面や健康面は、「一夜漬け」とはいきません。毎日の生活の中で築かれ、蓄えられていくものです。毎日の学校給食もそれを支える大きな役割を担っています。

好き嫌いをせずに、「将来の自分のために！」という思いで、しっかりと残さず食べましょう。

第4回テストが終了しました！

今年度最後の第4回定期テストが終了しました。1年生にとっては初の9教科テストということで大変だったと思います。よく頑張りました。

さて、テストが終わったら何が必要でしょうか？そうです、「解き直し」「訂正ノートづくり」です。テストは、それまでの学力の定着度を測り、その後の学びに役立てるものです。大切なのは、自分の課題や弱点をしっかりと把握し、「ここの一番」でその力を発揮することにもあります。テストが返されたら、どこに行ったか分からない・・・なんてことにだけはならないようにしてほしいものです。「テスト終了→解き直し」の習慣化が超重要です！今からでも遅くはありませんよ！

ちょっといい話！さすがです！

北京冬季オリンピックが大いに盛り上がってきました。開催当初は、コロナのこともあって少し盛り上がり欠けているように感じましたが、連日、日本選手が活躍する姿や頑張る姿を目の当たりにすると熱い声援を贈らずにはられません。

今オリンピックは、何やら「まさか」が多く、波乱の幕開けとなった気がします。特に、日本選手にとっては厳しすぎる試練が多いように感じられます。解説者が「なぜオリンピックの神様はこの選手に微笑んでくれないのでしょうか」というコメントが胸に響きました。



そんな中で、女子モーグル代表の川村あんり選手のインタビューでの言葉や「神対応」に感心させられたので、少しだけ紹介します。（2月6日付ネットニュースからの抜粋です。）

今季ワールドカップ（W杯）3勝を挙げ、優勝候補の一角として臨んだ五輪でメダルを逃した。川村は「ここまで支えてくれた人たちに感謝しかない。金候補とかメダル候補と挙げていただいて、メダルを取れなかった。本当に申し訳ない気持ちでいっぱいなんです。ここまで本当に頑張ってきましたし、諦めない姿が、皆さんに伝わればいいなと思っています」と振り返った。

攻めて、楽しもうという気持ちで臨んだ決勝3回目に得点を伸ばせず、涙をのんだ17歳。今後は「諦めない姿を皆さんに見せていきたいと思っている。私もちっちゃい時から頑張ってきましたし、頑張っていれば夢はかなうとお伝えしたいです」としっかりと話した。

最後は「寒い中、ありがとうございました」とも。周囲が期待するメダルは獲得できず涙にしながらも、17歳とは思えない落ち着きと報道陣まで気遣う思いやりを見せた。

川村選手はまだ17歳、高校2年生です。このインタビュー映像が流れると日本中から多くの賞賛の声があがったそうです。私自身も、さすがに実力のある本物は違うなと感心（感動）させられ、自分自身を振り返り、決意も新たにしたところです。



まだまだ北京冬季オリンピックは続きます。さらなる感動や学びとなるシーンに出会えることと思います。頑張れ NIPPON！頑張れ全アスリート！

「コロナ対策」がんばっています！

お陰様で、本校の新型コロナ感染状況も落ち着いてまいりました。これもひとえに保護者・地域の皆様のご尽力とご協力があったことと感謝しております。今後も予断を許さない状況ですので、引き続き感染拡大予防対策に、ご理解とご協力をいただきますよう、よろしくお願いいたします。明日からの3連休も安心安全にお過ごしください。

