宇久中だより2018

佐世保市立宇久中学校　学校通信
（平成３０年 11 月５号）
文責　校長　田雑　健
平成 30 年 11 月 30 日(金)発行

学校教育目標　：　ふるさとを愛し、主体的に学習し、自らの判断で正しく行動できる生徒
めざす生徒像　：　素直で心豊かな生徒　・　自ら考え、主体的に学ぶ生徒　・　強くたくましい生徒
宇久中生徒の５励行　：　心のこもったあいさつをする　授業に集中する　生徒会活動や部活動に励む
大きな声で校歌を歌う　清掃活動に力を入れる

平成３０年も残り１か月

１２月は「〇〇」（漢字２文字）とよばれるだけに、お坊さんは忙しくされているのだろうなあと大雑把に考えていましたが、「〇〇」の語源にはいくつも説があるそうです。

①僧がお経をあげるために東西を馳せる月の意味であるという説
②「年が果てる」の「年果つ（としはつ）」からという説
③「四季の果てる月」の「四極（しはつ）」からという説
④「年の最後になし終える」の「為果つ（しはつ）」からという説

それはさておき、平成３０年も残り１か月となりました。学校は４月始まりの３月終わりという「年度」で動いていますが、やはり１年の終わりは大きな区切りです。この１年を気持ちよく終えるためにも、自分がやるべきことは何かをよく考えて、納得のいく成果があげられるように頑張ってください。何度も書いていますが、何か成果を上げようとするときに、遠回りに感じられても基礎からこつこつと確実に積み上げたほうが結果として早かったということがほとんどです。ただ、むやみに突っ走るのではなく、合理的な方法を探すことは大切ですが、合理的方法とは「楽するための」方法ではないのです。

生徒会役員改選

１２月に入り、来年度へ向けてのいろいろな準備が本格化してきました。生徒会役員選挙もその一つです。計画に沿って、公示も為され、立候補受付等も進んでいます。

本校生徒全員が会員となり組織されている生徒会です。この選挙で会長を選ぶというだけでなく、先輩からのバトンを受け継ぐとともに、今までの生徒会活動全体を振り返る大きな節目と捉えてほしいと思います。

自分の身は自分で守る

２６日（月）に２回目の避難訓練を実施しました。当日、私（田雑）は出張で留守をしましたが短時間の内に避難場所まで移動し、その後予定していた活動もきちんとできていたと聞きました。「天災は忘れた頃にやってくる」と言われます。忘れて（＝油断して）備えを怠っていると、大きな被害を受けるのは自明の理です。

集団としてどう動けばいいのか、もし自分一人の時ならどう動けばいいのか。そういったことも「何もない」時期に考えておかなくてはいけません。

１０月～１２月の指針
文化の香り　―不易と流行―
〇市音楽発表会、宇久文化祭、なぎなた踊り　など

港で出会った「星の王子さま」

「袖振り合うも他生の縁」とはよく言ったもので、いつ、どこで、どんな人とお目にかかるか、出会いというものは不思議なものです。

１０月も終わりごろ、所用で宇久を離れ佐世保港に着いて、近くの某書店に入り、しばらく本を見ていたら「校長先生！」という声が・・・びっくりして振り返ると、そこに「星の王子さま」が立っておられました。昨年１１月２４日に本校体育館で「星の王子さま」を公演くださった東京演劇集団風の方との再会の一瞬でした。某書店に接した某コーヒーショップにいたら、姿が見えたのでと、わざわざ席を立って来てくださいました。少々お話しをしてお別れしたのですが、その後すぐ立ち寄った別の書店では長年探していた『星の王子の影とかたちと』という本まで発見しました。ごくごく私的な話で恐縮ですが、改めて「縁」というものを感じた１日の出来事でした。（文中、「某」が多い点はお許しください）

１２月の行事予定

１１日　学校開放日

終日学校を開放いたします。お時間の許すところでご参観ください。

また、午後はキャリア講演会を開催します。

２１日　冬休み前集会など

休み前に大掃除と全校集会を行います。

ココロねっこ 10 「早寝・早起き・朝ご飯の生活リズムを確立させましょう。

○睡眠の役割

私たちは、１日２４時間で自転する地球という星の上で生きている生物です。朝日とともに目覚め、日中活動し、夜は脳とからだを休めるというリズムを持っています。私たちが健康でいきいき生活するためにはこのリズムがきちんと整っていることが大切です。特に成長過程にある子どもたちにとっては、睡眠は心身を休息させると同時に、からだをつくり、脳を発達させる役割があります。

睡眠は、昼間学習したり経験したことの記憶の整理と定着に重要な役割を果たしています。かしこい子どもに育ってほしいと願うならば夜はきちんと十分な睡眠をとらせることが欠かせません。

○「朝ご飯」の習慣づくり

朝ご飯は「ご飯、パンなどの主食＋卵や野菜などのおかず」を基本形にして、まずは「食べる習慣」をつけましょう。睡眠中に消費されるブトウ糖を補う食品として朝の果物もおすすめです。朝ご飯は午前中を活発に過ごすための重要な活動源となります。

＜朝ご飯のポイント＞

①毎日決まった時間に食べる

同じ時間に食べることで、お腹がすくリズムができます。

②誰かと一緒に食べる

１日のスタートです。家族みんなは無理でも、家族の誰かと一緒に食べる習慣をつけましょう。１人よりも食欲がわいてきます。

③献立を決めておく

前の日の晩ご飯の残り物を利用するなどして、献立を決めておくとスムーズに用意ができます。

出典：「ココロねっこ運動」長崎県青少年育成県民会議より