



校長室だより 足立区立第九中学校

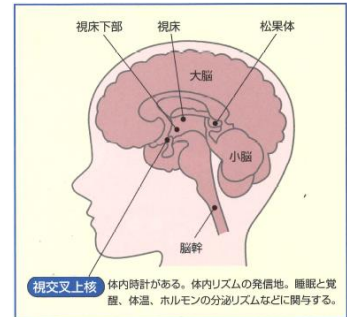
第 110 号 平成 31 年 4 月 26 日発行 長塚 琢磨



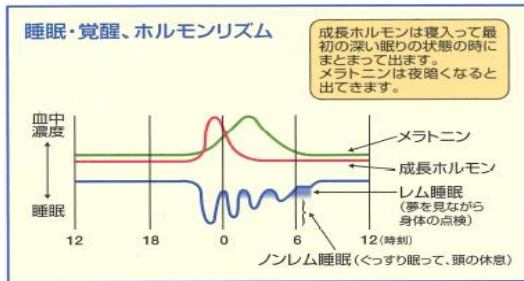
【素敵な一日は朝から始まる！】

「早寝・早起き・朝ごはん」が大切とされています。脳生理学者によると“人の生体リズムは一日約 25 時間ですが、朝の光をキャッチすることで体内時計をリセットする”そうです。また、朝食は、脳と体にエネルギーを与え、活力ある有意義な一日をつくる大変重要なものだともいわれています。

生徒は、授業や行事、部活動などで毎日元気に活動し、日々成長しています。その元になる力の源は、早起きして朝日を浴びること、しっかり朝食をとることなのです。



朝日で脳がリセット



「早寝」の大切さ（成長ホルモンから）

さらに、中学生の時期は 1 年間で 10 cm 以上身長が伸びる生徒もいます。左の図で分かるように、成長ホルモンが午後 11 時 30 分頃に多く分泌されていることが分かります。眠ることにより脳や体を（未来の可能性も）大きく成長させているのです。

ご家庭でも改めて生活のリズムを考えて行動するようご指導をよろしくお願いいたします。

※ 今年は、ゴールデンウィークが 10 連休となります。正しい生活リズムで連休明けも元気に登校できるようよろしくお願いいたします。

【5 月に贈る詩】

確実に成長している生徒たちをみて、期待を込めてこの詩を贈ります。

腕

〈ある中学生の詩〉

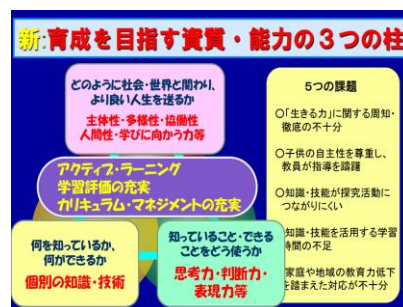
腕をみた
あの頃の腕とずいぶん違う
ありがとう中学生生活
腕ばかりでない
心もずいぶん太くなった
叱られて泣いた
うれしくて泣いた
この腕をみてまた泣いた
この腕なら
何かができるぞと思った

【小中連携教育 平成31年度の取組！】

4月24日（水）に、第九中学校区4校（九中、梅島小、梅二小、亀田小）の全教員が集まり、小中連携教育全体会を開催しました。本年度は、児童・生徒が確かな学力を身に付けることができる系統性・連続性のある授業づくりについて、教科ごとに協議し授業改善の研究授業を行っていくこととなりました。

また、学力向上の基礎であるといわれている生活習慣等について、昨年度作成した「系統性・連続性を踏まえた規範意識向上の指導」を実践していくこととなりました。

ご家庭におきましては、宿題や予習・復習などの学習習慣の確立、早寝・早起き・朝ごはん等の生活習慣の確立についてご指導をよろしくお願いいたします。



【春の交通安全運動！ 5月11日～20日】

「世界一の交通安全都市TOKYOを目指してーやさしさが走るこの街 この道路ー」をスローガンに「春の交通安全運動」が東京都全体で行われます。

4月15日に、学校・PTA及び警察による連絡会がありました。西新井警察署管内では、自転車事故が最も多いそうです。特に、“傘をさして” や“スマホを操作しながら” 自転車に乗る姿を見て、警察官が厳しく注意することが何度もあったそうです。思いやりの心で、自分も他人も事故なく安全な生活が送れるよう考え行動することをご家庭でもご指導をお願いします。子供たち（小・中・高校生）の交通事故は、1年間で5月が最も多いそうです。ご家庭でも確認をお願いいたします。



白バイ体験

【部活動本格実施へ！】

新入生は、当然のことですが、体力的にも知識・技能的にもまだまだ未開発です。しかし、仮入部として元気よく活動している姿は素敵です。何事でも基礎や基本が大切ですので、楽しいことばかりではありませんが、それを乗り越えてより高いレベルの知識・技能を身に付けるとともに、人間的にも大きく成長してほしいと考えています。

ピカピカの1年生、そのハートを受け止め厳しく優しく教える先輩である2・3年生に大きく期待しています。これから先、いろいろなことがあると思いますが、保護者や地域の皆様も応援をよろしくお願いいたします。

コラム：春季大会スタート【生徒の努力・本気・全力から学ぶ】

4月13日（土）からスポーツの春季大会が始まり、いくつかの大会に応援に行くことができました。生徒たちの真剣なまなざし、光る汗、全力を尽くす姿に心を引かれました。

応援していて、九中が勝利することはとても嬉しいことですが、それ以上に、生徒たちが日頃の努力の成果を発揮し全力を尽くす姿をみせてくれたことに、心から感謝したいと思いました。生徒たちの更なる成長を期待させてくれるとともに、「努力」「本気」「全力」に勝てるものは何もないと改めて学ばせてくれました。私も頑張る元気をもらいました。ありがとう。

