

校長室だより

平成27年 6月26日(金)

No. 12

(通算100号)

魚沼市立小出中学校校長室

地区大会について~その1~

今週、23日(火)・24日(水)の2日間、十日町市陸上競技場において、中越地区陸上競技大会が開催されました。結果は以下のとおりです。

☆女子四種競技 優勝 今井さん
☆女子走高跳 優勝 今井さん
" 3位 岡部さん
(以上 県大会出場)
・女子4×100mリレー 準決勝敗退



陸上競技部は、激励会でも、競技中も、結果報告の際もしっかりとした態度だったと思います。

陸上競技は、リレーを除いて個人種目ですが、チームとしての一体感が感じられました。

陸上競技以外の競技の地区大会は、来週7月1日(水)・2日(木)の2日間、次の会場で開催されます。健闘を期待しています。なお、7月9日(木)には、デンカビッグスワンスタジアムで通信陸上大会が実施されます。



バレーボール 長岡市みしま体育館

ソフトテニス 長岡市希望が丘テニス場

柔道 長岡市市民体育館武道場

剣道 小千谷市総合体育館

水泳 ダイエープロビスフェニックスプール



地域の専門家からご指導いただきました

本日26日(金)、1年生各学級が2時間ずつ、美術の時間に、専門家から、ご指導いただきました。指導者は、ビソー株式会社の井口政秀様です。

この取組は、恒例となっており、『レタリング』に関して、一般的な内容に加えて、専門家ならではのコツを教えていただくものです。

1・2限がB組、3・4限がA組、5・6限がC組の授業でした。それぞれ一生懸命に取り組んでいたようです。

専門家、それも地域の方から、お力添えいただき、大変ありがたいことです。今後、2年生は、美術(水墨画)やキャリア教育(職場体験の事前学習)等で、外部の方から、指導を受けたり、話をお聞きしたりする機会があります。



お願い

衣替えの移行期間が終わり、生徒全員が夏服での登校となっています。

全体的には、きまりを守っていますが、お子さんが以下の点について該当する場合は、ご家庭で適切に対応していただくようお願いいたします。

- ▲女子のスカート丈が短い。(スカートのすそが膝にかかっていない)
- ▲ワイシャツ・ブラウスの下に着る下着・Tシャツが白を基調としたものでない。
- ▲名札がない、あるいは四隅を縫い付けていない。

不明な点等ありましたら、学級担任又は生徒指導主事(藤田)にお問合せください。
なお、名札は近藤印房さんで購入できます。(1枚250円)

コラム

私が印象深く覚えていることの中に、歌手の村田英雄さんの姿があります。村田さんは、糖尿病の合併症で、急性心筋梗塞、鬱血性心不全(一時意識不明)などを発症しました。また、白内障手術のための入院中に倒れ、6時間におよぶ心臓バイパス手術を受けたことがあるとのこと。さらに、右下肢閉塞性動脈硬化症で壊疽状態に陥り、膝下12センチで右足を切断、数年後に左足も同様に切断し、完全に車椅子生活を送ることになってしまいました。聞くところによると、村田さんは、食生活では大の野菜嫌いで、『太い声を出すには何より肉を食べることだ』として肉を多食した上、無類の酒好きだったそうで、そういった生活習慣が影響し、35歳での糖尿病発症に至ったようです。合併症による肺炎で、73歳の激動の生涯を終えました。

さて、先日、保護者の方から、1冊の本をお借りする機会がありました。15年ほど前に出版された『今こそ食育を！元気をつくる選食・食戦』という題名で、著者は砂田 登志子さんという食育ジャーナリストの方です。砂田さんについて調べてみると、内閣府『食の信頼確保に関する勉強会』委員・『食育推進会議』専門委員・『事故米穀の不正規流通問題に関する有識者会議』委員、厚生労働省『歯科保健と食育のあり方に関する検討会』委員等を務められ、NPO日本食育協会理事、食育推進団体イートライトジャパン代表理事をされているとのこと。

この本の中で、印象に残っている内容の一部を書き出してみます。

- ・『あなたの体は食べ物で出来ている』『食べたように結果が出る』『食べ物で結果が決まる』(デンマークのポスター)
- ・『健康管理は自己管理と自助努力』『三つ子の健康百まで』をめざす生活優先教育を行ったデンマークで寝たきりゼロを実現。
- ・『朝食は王様のごとく、昼食は王子のごとく、夕食は貧者のごとく』朝食抜きの生活は、肥満、生活習慣病、早期老化の原因にもなる(欧米の生活の知恵)
- ・さようなら5S(塩:Salt/砂糖:Suger/間食:Snacks/喫煙:Smoking/座りっぱなし:Sitting)
- ・長い高齢化社会を健康に充実して生きるには、生まれたときから『賢い出発』をする生涯食育が大切です。生活習慣病の予防は、味覚の嗜好が形成される乳幼児の時から始めるのが好ましい。…自分で健康管理ができるよう、学校や家庭も食育を徹底しなければなりません。
- ・『食という字は人に良いと書き、人を良くすると読む』

砂田さんのWebサイトに、次のことが書かれた絵がありました。

お肉ばかり食べてると にくたらしい子になっちゃうぞ
お菓子ばかり食べてると おかしな子になっちゃうぞ
野菜をいっぱい食べると やさしい子になるんだってさっ



食べ物の影響は、すぐには表れませんが、じわじわと変化していることに違いありません。大人になった時に、あるいは高齢者になった時に、『子どもの頃、…しておけば…』と思わなくてすむように、今の子どもたちの食事を大切にしたいものです。