

令和2年9月17日

校長室だより

第6号

座間市立相模中学校
校長 金子 憲勝



体育祭の練習を見て思うこと～練習できることの素晴らしさ～

8月27日より2学期が始まり、今日までのほぼ3週間は3年生が中心となって体育祭の練習を行ってきました。私は、生徒たちが練習している姿を見て、4・5月の学校に生徒がいない日のことを思い出し、感慨（かんがい）にひたっていました。なぜならば、あの時期は「いつから学校を再開することができるのか」や「体育祭や相模祭を実施することができるのか」など、先のことを考えると不安なことばかりでした。あれから数か月が経過し、新型コロナウイルス感染症対策をしながら、体育祭の練習を夢中になって行っている生徒たちの姿を見てみると、集団で練習できることの素晴らしさを感じています。「これぞ学校!」「学校だからこそ、できること!!」と思いながら、生徒たちが一生懸命に練習する姿を見ています。

1・2年生の保護者の皆様には、体育祭当日は見ていただくことができないので、9月中に3回ずつ生徒たちの練習の様子を見ていただく日を設定しました。毎回多くの保護者の皆様が来校くださり、誠にありがとうございました。生徒たちの練習する姿は、如何でしたでしょうか？

3年生の保護者の皆様は、明後日（19日）の体育祭当日を楽しみにしていただければと思います。3年生の生徒は、最上級らしく1・2年生に声をかけながら意欲的に練習していました。体育祭当日は、今まで取り組んできた練習の成果を思う存分発揮してくれることと思います。躍動する生徒たちの姿を目に焼き付け、声援を送っていただければと思います。



ホームページについて～見ていただき、ありがとうございます！～

このところ本校の保護者の方々だけではなく、卒業生の保護者や地域の方々から「相模中学校のホームページを時々見えています」と声をかけていただくことが増えています。私は、できるだけ新しい情報を皆様に伝えたいと思い、学校のホームページを頻繁に更新していますので、このように見てくださる方がいると更新のやりがいがあり、嬉しいです。2学期に入ってから、体育祭練習や校地内に咲いたひまわりの写真等を載せていますので、まだご覧になっていない方は是非ご覧ください。

免疫力(めんえきりよく)を高める～前回の本の紹介～

前回のこの校長室だよりに載せた本の中に書いてあった「免疫力を高めるために、腸をいたわる方法」についてですが、腸に効く食べ物は『ヨーグルトやバナナ』、食物繊維を多く含んでいる『ごぼうやにんじん、大根』などであることについては、ご存じの方も多いことと思います。そこで、違う視点から皆様に紹介したいことは、「自律神経を整えることについて」です。

睡眠不足やかたよった食事、不規則な生活、ストレスやイライラは、自律神経のバランスを乱し、腸へもダイレクトに影響します。腸はストレスの影響を受けやすい臓器だそうです。そのため、自律神経を整えることが大切であり、そのためには『ゆっくり』を意識して動くことが良いそうです。すると自然と呼吸が安定し、副交感神経の働きがよくなります。

次に、自分の気持ちと向き合い整理することは、自律神経を整える上でとても重要で、就寝前の『三行日記』がお勧めだそうです。私は、8月中旬から何年かぶりに日記を再開し、就寝前に書いていますが、自分の気持ちを整理するのに役立っています。

「病気になる1分免活～腸の免疫力を高める生活習慣～（小林弘幸著）自由国民社」より引用