

栄中だより

令和4年 1月 7日 (金)
栄町立栄中学校
発行責任者 大野 真裕
〒270-1516 栄町安食 55 番地
TEL 0476-95-0011

<令和3年度学校教育目標>

確かな学力を身につけ、心豊かで、たくましく生きる生徒の育成

「健全な精神は健全な肉体に宿る」

校長 大野 真裕

この言葉は古代ローマの風刺作家デキムス・ユウニウス・ユウエナリスが書き記した言葉だそうです。原文では「You ought to pray for a healthy mind in healthy body」という言葉が由来となっているそうです。「願うならば、心身共に健康であることを願う程度にしておきなさい」という意味だそうです。



初春の富士山

人々は間違っただけばかり神様にお願いしている。例え

ば金持ちになること、例えば長生き、例えば美しくなること。しかし金持ちになれば泥棒に盗まれてしまうことを心配し、長生きしても、物忘れや体の心配などでいいことはない。美人になれば、男女関係の問題で悩むことになる。「心身ともに健康であること」願うなら、この程度のことにしておきなさい。という言葉の一部だそうです。つまり、「健全な精神を手に入れるために、しっかりと体を鍛えるべきであるということではなく、「お願いをするなら、心身共に健康である程度にとどめておくのが望ましい」ということのようにです。

今日ではこの意味が、健全な精神は健全な肉体に宿るという意味に解釈されることが多くなっているのが実情です。

この解釈、あながち間違いではないような気がしているのは、私だけではないでしょう。メンタルヘルスの向上は健康的な生活習慣に欠かせないことが明らかになっています。

そこで、私自身が健康に留意していること、栄中の子どもたちを見ていて気になることをこれから述べていきたいと思います。

私は、今年で還暦を迎えました。これまでの人生で、40代後半から消化器系の内臓の弱体化を感じ、診察を受け、薬を処方してもらい、その薬によって体調の維持をしていた時期がありました。あまり、薬を服用し続けたくなかったのも、かかりつけのお医者さんに「一生この薬を飲まないで済みますか」と問いかけたところ、「年ですからね・・・」との答えに、大きく落胆したものでした。それから、薬を飲んで、生活をしていて、何とか体調を維持しながら仕事をしていましたが、ある日、先輩が一日2万歩を歩くことを心がけて生活していることを教えていただきました。スマホに万歩計のアプリを入れ、一日1万歩を心がけていると、調子の悪かった消化器系の疾患が薬いらずになりました。それからというもの、スーパーの買い物に出かけても、駐車する際には、スーパーまで遠い位置に車を止めることにしました。エスカレーターやエレベーターも極力使いません。宴席がある際には、一駅前の駅で降車して歩くようにしました。このようにして、歩くことを心がけたところ、薬いらずの体を手に入れることができました。便利な生活は、体を退化させます。体の調子が悪い時にはそれを気に病んで、明るく生活ができません。健康であるからこそ、気持ちよく生きることができるということを学ばせていただきました。

さらに、今の栄中の子どもたちから気になることがあります。それは、給食をきち

んと食べないことです。残食率が町内の学校の中で一番よくないのです。

なぜ、気になるかというと、あるテレビ番組で、筋力トレーニングをしていて筋肉量が減るといふ現象が起きているということを知りました。必要な栄養量を取りつつ運動をすることで、筋肉量が増えるといふのです。ですから、食べないということに加え、運動の負荷が加わることは、体にとっては悪いことといふわけです。

先日、ある高等学校の先生にお話を伺ったところ、「力をつけさせるために一日5食、食べさせるようにしています」とのことでした。きついトレーニングに耐える体をつくるには、そして目標とする記録や負けていた相手に勝つような努力をすることは大切なことですが、食べることと、運動することは切り離せません。

運動も勉強も健康な体があつての活動となります。そして、体が健康であれば、おのずと明るく生活ができるようになります。そのような意味で、食することと運動すること、勉強することに大きな関係があることをしっかり肝に銘じて新しい年をはじめましょう。

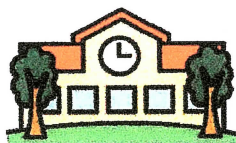


1月の行事予定

1	土	元日	16	日	
2	日		17	月	3年生県内私立高校入試開始 (給食後下校 一般下校 13:10)
3	月	学校閉庁日	18	火	3年生県内私立高校入試 (給食後下校 一般下校 13:20)
4	火		19	水	3年生県内私立高校入試
5	水		20	木	3年生県内私立高校入試
6	木		21	金	英語検定
7	金	3学期始業式 お弁当の日 避難訓練 身体測定 自転車点検	22	土	
8	土		23	日	
9	日		24	月	リーダー会議 全校評議会(3年生最終)
10	月	成人の日	25	火	
11	火	2・3年生実力テスト 部活動休養日	26	水	
12	水		27	木	専門委員会(3年生最終) 部活動休養日
13	木		28	金	第5回栄町家庭教育学級
14	金	漢字検定	29	土	バレーボール1年生大会会場
15	土		30	日	
			31	月	

いじめ相談窓口

鈴木良平教諭 御堂 恵教諭
新井博之教諭 三橋佐知子教諭
大坂将大教諭 菊池早苗教諭
柳澤晶子養護教諭 宮井久貴教頭



セクハラ相談窓口

加山絢子教諭 三橋佐知子教諭
御堂 恵教諭 新井 博之教諭
鈴木良平教諭 片瀬 実教諭
柳澤晶子養護教諭 宮井久貴教頭

☆新型コロナウイルス(オミクロン株)の感染拡大が広がってきています。再度確認します。

- ① マスクの着用
- ② 手洗い・消毒の励行
- ③ 「3密」を避ける
- ④ 不要不急の外出は控える