



下里中だより

令和 6年12月23日
東久留米市立下里中学校

教育目標 ・知性を高めよう ・心身を鍛えよう ・広く思いやろう

健康について思うこと

校長 藤井 和重

1年で最も授業日数の多い2学期でしたが、まもなく終業式を迎えます。ここ一ヶ月ほどはインフルエンザの流行を心配しましたが、感染者は数名程度で収まり少しほっとしているところです。12月に入ると寒さが本格的になり、朝夕に白い息が見える日も少しずつ増えてきました。これから年末・年始を迎えるにあたり、1年の最後を元気に過ごせるよう、以下のポイントを念頭に置きながら健康維持に努めてください。

第一に気を付けてほしいのが「睡眠」です。メジャーリーグで活躍している大谷翔平選手や、昨年将棋界の主要8タイトルを独占した藤井聡太棋士といった日本が誇る若き二大スターは、睡眠をたっぷりとっているそうです。夜遅くまでスマホを見たり、好きなゲームに熱中してしまったりすると、つい寝る時間が遅くなってしまいます。寝る時間が不足すると、筋力や脳に疲れを残してしまい、免疫力という体の「見えないバリア」が弱くなってしまいます。免疫力とは、体にもともと備わる防御力で、病原体や異物に立ち向かう前線部隊でもあります。免疫力が弱い状態を続けていると、体力や思考力を最大限に発揮することができず、よい結果につながりません。規則正しい生活を続けてしっかりと体を休め、毎日最良のコンディションを維持しましょう。

また、冬になるとインフルエンザや風邪がピークを迎えます。「病気は、罹（わずら）ってから健康のありがたさを実感する」といいますが、後悔の前に、まずは予防のための「手洗い」と「うがい」です。ウイルスという見えない敵は、私たちの手や口を通じて体に入ろうとしますが、それを防ぐために手をしっかり洗うことが大切です。うがいも、喉に引っかかってしまったウイルスを洗い流してくれる大事な習慣です。寒い季節だからこそ、日々のこうした小さな積み重ねを大切にしましょう。

最後は毎日の食事です。この季節はおいしい食べ物がたくさん登場します。クリスマスのケーキやお正月のおせち料理、つい食べ過ぎてしまった経験もあると思います。寒い季節には、温かいスープや旬の野菜をたっぷり使った料理が体を温めてくれます。鍋料理は家族みんなで囲むこともできて、栄養バランスも最高です。家を暖かくするヒーターやストーブに例えると分かりやすいと思いますが、暖房設備が整わないと部屋が寒くなってしまふように、栄養が不足すると体が冷えやすくなったり、病気にかかりやすくなったりします。甘いお菓子や脂っこいものばかりではなく、栄養たっぷりの食事を心がけましょう。

皆さんの健康と笑顔は、周りの家族や友達にとって大切な宝物です。今年を元気に締めくくり、素晴らしい新年を迎えられるよう、体調管理に気を配りながら充実した冬休みを過ごしてください。それでは、良い年をお迎えください！



☆がん教育～多くのことを学ぶことができました～☆

健康教育の一環として、学習指導要領ではがん教育の実施が謳われており、下里中学校では、例年第2学年で実施しています。11月25日(月)に豊島区立千登世橋中学校長 小林豊茂先生を講師として招き、ご自身のがんの病気の体験を通して、がんの病気の発見、治療の様子、そして「勝つ」ことより「負けない」人生を送るという実体験に基づいた話をしていただきました。貴重な話を聞き、がんについて考えるととてもよい機会となりました。

次に生徒の感想(抜粋)を紹介します。

・今回の話を聞いて、がんがどんなものか改めて分かりました。若いうちは細胞が元気で、細胞が悪くなっても免疫が治してくれることが分かったので、早寝早起き、睡眠、食事、運動をしっかりと普段から健康を意識したいです。



☆下中生の活躍☆

【敬称略】

・人権尊重推進月間

【作文部門】 優秀賞 2年 Yさん 努力賞 2年 Fさん
【標語部門】 努力賞 2年 Mさん 努力賞 2年 Hさん

・税についての作文、標語

【作文部門】 東京都立川都税事務所賞 3年 Kさん
【標語部門】 教育長賞 3年 Sさん 東京税理士会東村山支部賞 3年 Uさん

・社会を明るくする運動

【ポスター部門】 1年 Nさん、Aさん、Hさん、Aさん、Tさん、Iさん、Hさん
【書道部門】 2年 Sさん、Nさん、Yさん、Sさん、Hさん、Kさん
3年 Yさん、Yさん、Sさん、Mさん、Hさん

・薬物乱用防止

【ポスター部門】 優秀賞 2年 Nさん
【標語部門】 地区会長賞 2年 Fさん

・卓球部 第53回東久留米市市民卓球大会

優勝 東久留米市立下里中学校 A 準優勝 東久留米市立下里中学校 B
男子シングルス2年生の部 優勝 Sさん
第3位 Tさん、Yさん
男子シングルス1年生の部 第3位 Sさん

☆保護者の皆様へ☆

- ・教育活動アンケートのご回答ありがとうございました。いただいたご意見等は校内で共有し、次年度にいかしていきたいと考えております。今後とも本校の教育活動にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。
- ・12月29日(日)～1月3日(金)の年末年始休日の期間は、教職員、施設管理員も不在になります。また、年末年始休日及び土、日曜日を除いた冬季休業中の学校電話は8時15分～16時45分の時間内のみ繋がりますのでご注意ください。
- ・今学期も保護者の皆様のご理解、ご協力のもと、教育活動を進めることができました。ありがとうございました。皆様、どうぞよいお年をお迎えください。