



たいご



笑門来福

「よく寝て」「よく食べて」「よく笑う」

今年の夏は暑かったですね。今までで一番暑かったかも知れません。ところが、お彼岸辺りからあっという間に秋が来ました。季節の移り変わりがあっという間で、体がついていきません。皆さんの体調は大丈夫ですか？

さて、これからの皆さんの学校生活を爽りあるものにしていくために、とても大切なお願いをひとつしたいと思います。それは、これから毎日、ずーっと、よく寝て、よく食べて、よく笑うことです。

なんだ、そんなことでいいんだ。と思った人は素晴らしい！！そう、そんなことなのです。

「よく寝て、よく食べて、よく笑う」これにはしっかりと科学的根拠があります。自分で調べてみてください。「よく寝て、よく食べて、よく笑う」生活って、幸せじゃないですか。そう思いませんか。たとえば、夜 10 時に寝て、朝6時に起きる。おなかいっぱい朝ご飯を食べて、学校に来る。友達と大声で笑いながらすべての授業や部活動に全力で取り組む。くたくたになって、おなかいっぱい晩ご飯を食べて、夜 10 時には寝る。こんな日があってもいいのです。大事なものは、ゲームをやったり YouTube などをみたりせずに、まあ、少しはやってもいいですけど。「よく寝て、よく食べて、よく笑う」ことです。

人は生きていくためにエネルギーが必要です。寝ることは頭のエネルギー、食べることは体のエネルギー、そして笑うことは心のエネルギーになります。これらのエネルギーは、毎日充填しなければなりません。すぐになくなってしまいます。特に1日8時間以上寝ること。成長ホルモンの分泌や記憶の定着には、上質な睡眠は不可欠です。寝不足は体にも心にも頭にもよくありません。これを軸に、生活を組み立ててみましょう。

じゃあ、勉強いつするの？？？たぶん、大子中の先生方の授業をしっかりと受けて、この生活をすれば、家で勉強しない日が少しくらいあっても、成績は伸びてきます。間違いなく。授業は大事です。授業で身に付けた知識や考え方は、大きな武器になります。言い方を変えれば、そこで身に付けられなければ、戦う術を失うことになります。毎時間の授業に真剣に向かい合って、そこで頭に残ったことを質の高い睡眠で定着させるのです。頭と体と心が元気であれば、自然にやる気もみなぎってきます。「がんばってみよう」という気持ちを強く後押しするコンディションを作ることが大事なのです。家で勉強しないでいいという話じゃないのです。「よく寝て、よく食べて、よく笑う」が大事という話です。これをしながら、勉強の時間を作るわけです。まずは形からといいます。一度こんな生活をしてみてはいかがでしょうか。

3連休が明けると2学期が始まります。一つの区切りだと思えます。皆さんが元気に楽しく活動する姿を見たいと願います。

令和6年10月11日 大子町立大子中学校長 益子 直之

1学期を振り返って作文発表！

10月11日(金)は第1学期終業式でした。節目の式で、生徒4人から1学期の反省と2学期への抱負の作文発表がありました。その一部抜粋をご紹介します。フルバージョンは、下のURLからご覧ください。

【1年1組 ○○○○】

僕は初めての中学

校生活を振り返って良かった点が4つあります。まず1つ目の良かった点は勉強面です。2つ目は生活面です。3つ目は部活面です。4つ目は1年生としての生活です。最後に後期も新たに目標をたて1年生として学んだことを活かして様々な行事に取り組んでいきたいです。

【2年2組 ○○○○】

私は、この一学期を

振り返って3つの面でそれぞれできたことできなかったことがあります。そして、成長もできた良い一学期でした。まだまだ成長できていない部分は後半で成長し、三年生ではもっと新しいことに挑戦し失敗したとしても諦めずに成長できるまで頑張っていきたいです。

【3年1組 ○○○○】

中学校生活最後の

一年が半年が経ちました。後悔のない学校生活にするために一学期に目標を立てました。自分が将来どんなふうになりたいのか、どんなことをしたいのか二学期は、自分の進路を考えながら過ごしていきたいと思えます。3月の卒業式で笑顔で卒業できるように一日一日を大切にしながら生活していきたいです。

【生徒会役員 ○○○○】

私の一学期の反省につ

いて発表します。1つ目は、学習面です。2つ目は、生活面です。今までの中学校生活で自分自身に足りなかったこと。やり残していること。楽しかったこと。嫌だったこと。たくさんあります。高校生となった時に心から中学校生活が楽しかったと言えるように全力で学習面、生活面に取り組んでいきたいと思えます。



1年間の約半分の月日が過ぎました。今年度はあたらしい教育活動の一環として、「ラーケーション」がはじまりました。本校でも今までに十数件の申請がされました。詳細は学校ホームページに掲載しています。必ずお読みいただいたから申請をお願いします。今一度、「ラーケーション」について記載を確認していただき有意義な体験活動にしてください。

