



学校だより

大田区立六郷中学校 校長：木崎英樹

<本校スローガン>

あ あいさつをする

じ 時間を守る

み 身だしなみを整える

令和4年度5月号

<教育目標>

知的で、感性豊かな生徒を育てる

健康明朗で、頑張る生徒を育てる

今日を大切にしましょう！

副校長 高橋 敏武

今日を大切にしましょう。

今日という日を大切にすれば、明日も大切な日にできるようになるでしょう。明後日も同じです。そんな毎日が一番幸せなんだろうと思います。

朝、目覚めるといつもの朝です。

今日も学校があります。いつものように支度をし、朝食を食べ、制服に着替え、家を出発します。いつもの景色があり、教室に入れば友達があります。今日は優しい表情でいられたのでしょうか。厳しい表情をしてしまったのでしょうか。浮かぬ表情だったのでしょうか。

時間の流れは止まりません。毎日毎日、同じように時を刻んでいきます。

一見、同じことの繰り返しで、どんどん時間が過ぎていくように思えるのですが、しかし、足跡は着実に増え、自分たちの礎となり、歴史となります。年輪と言ひ換えることもできるでしょう。昨日まで知らなかったことを知るようになり、物事が分かってきます。

それはできるようになったということです。できるようになることが、分かるということです。

分かってくると安心します。物事の道理とはそんなものです。安心できると、そこに自分の居場所ができます。ほっとします。空間がほっとできると幸せになります。気持ちが落ち着きます。すると、笑いの絶えない日常がやってきます。本音で語れるようになります。自分が自分でいられるようになります。明日の勇気がわいてきます。

何でもない一日が、実はかけがえのない一日だったりするのです。いつの間にか、自分の所属するコミュニティが価値のある集団に変わってきます。もっともっと知りたいと思います。知れば知るほど、実は分からなくなることも多いですが、それが「生きる」ということなのかもしれません。

明日は、必ずやってきます。明日の来ない朝はありません。

今日を大切にしましょう。

## ☆離任式 4月28日(木)

3月までお世話になった先生方が離任式に来てくださりました。柳井校長先生は、「㊦んではいけない、㊧すんではいけない、㊨げだしてはいけない」を再度確認してくださいました。A先生は、「これからも6組との交流を大切に、みんなで思いやりのある学校にしましょう」と伝えていただきました。B先生からは、「図書室はいこいの場であり、知との出会いの場でもあります。ぜひ、本を読む習慣をつけていきましょう」とお話しいただきました。ありがとうございました。



## ☆社会科見学（2年） 4月15日（金）

横浜に社会科見学に行きました。季節外れの肌寒い日でしたが、グループごとに横浜みなとみらい地区を中心に回ってきました。横浜中華街でランチをしたり、カップヌードルミュージアムや人形の家に行ったりしました。とても充実した一日になりました。今年度もコロナ禍ではありますが、感染対策を十分した上で行事を可能な限り継続していきます。



## ☆開校記念日 5月7日（土）

六郷中学校は、今年で75周年を迎えます。戦後の学制改革で新制中学校として、六郷小学校の敷地を借りて開校しました。その際に、5月7日を開校記念日と決定しました。当初は「高畑中学校」として設立されましたが、昭和28年現在地に新校舎が建設され移転を契機に「六郷中学校」に校名を変更しました。



### 「食べるタイミング栄養学」 ～時間栄養学を考えよう～

5月は早寝・早起き・朝ごはん月間です。近年、「何を食べるか」だけでなく、「いつ食べるか」が健康を左右する『時間栄養学』が注目されています。人間の脳には『体内時計』があり、体内時計が不調になると体調不良や肥満、病気を引き起こす原因となります。この体内時計の調整に重要な役割を果たしているのが食事です。そして朝食は体内時計をリセットさせる重要な働きをしています。忙しい朝はおにぎりだけ、パンだけと炭水化物に偏りがちです。基本的にはエネルギーになる炭水化物、からだをつくるたんぱく質、からだの調子を整えるビタミンやミネラルをバランスよくとることが重要です。

### 手軽にとれる朝ごはん ～こんな朝ごはんがおすすめです！～

- ☆ごはん+味噌汁+焼き魚+ヨーグルト
- ☆パン+ゆでたまご+サラダ+牛乳
- ☆コーンフレーク+牛乳+バナナ

体内時計は、朝ごはんを（決まった時間に）（起床後、2時間以内に）しっかり食べることでリセットされます。太陽の光を浴びると、『セロトニン』というホルモンが活発に分泌され、すっきり目覚めることができます。気持ちよく朝を迎え、毎日健康に過ごしましょう！

### [5月の主な予定]

- 5月7日（土） 開校記念日
- 13日（金） 生徒総会
- 21日（土） 運動会
- 25日（水） 歯科検診
- 26日（木） 眼科検診

### [6月の主な予定]

- 6月1日（水）～3日（金） 修学旅行
- 6月27日（月）～29日（水） 定期考査I



### お願い

職員打ち合わせ（8：15～8：25）のため、欠席連絡等は8：10までにお願いします。