



1学期を振り返って

校長 富川 麗子

本日は、1学期の終業式です。1学期、大きな事故もなく無事に終了できたことに安堵しています。先生方のきめ細やかな指導に感謝するとともに、明るく素直で、学習や行事、部活動に頑張る村高生と過ごすことができたことが何よりも嬉しいです。

さて、早速ですが、一学期を振り返ってみましょう。私は一学期の始業式で、「夢の実現のために地道な努力をしてほしい」と皆さんに伝えました。また、「入学した時に頑張ろうと思ったことに、今もしっかり取り組んでいるのでしょうか?」と問いかけました。

入学式や始業式に、以上の話を聞いて、少なからずの人が、それぞれの一年間の抱負や目標を立てたと思います。その、抱負や目標の進捗状況を、終業式というこの機会に振り返り、点検してください。抱負や目標は立てただけではだめです。さらに、立てたとおりに達成しようと、凝り固まるのもだめです。4か月も時が過ぎれば、みなさん自身も成長し、みなさんを取り巻く環境も変化しています。それに合わせて、計画を「修正」したり、場合によっては抱負や目標自体を修正したりすることが必要になります。いい時期に適切な修正をすることができる人は、結果として、当初の抱負や目標を貫徹できるのです。そうした修正のタイミングが始業式や終業式という機会です。必ず夏休みに自分の学習や生活を「修正」する作業を終わらせて2学期を迎えてください。

皆さんにとっての夏休みは、小学校1年生の時から何回目になるのでしょうか。夏休みの最終日に後悔しない夏休みはこれまでありましたか?今年の夏休みは、これまでと違って自分の成長、前進が実感できる夏休みとしてほしいと思います。

最後に、新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。気を緩めず、日々の生活の中で一人一人が感染予防対策をしっかりと実践し、『自分の命を守る、大切な人の命を守る、学校を守る』という心構えを忘れないでください。(本日、「感染症対策チェックシート」及び「感染対策指導資料」を配布しましたので併せて確認してください。)

2学期、また、皆さんと元気に再会できることを楽しみにしています。

【食のコラム(2)】～You are what you eat.～

「食」という字は「人」+「良」で構成されています。つまり、「食というのは人を良くする」ものなのではないでしょうか。前回の「校長室だより」にも「食のコラム」を掲載しましたが、サブタイトルは「You are what you eat.」つまり、「あなたは、あなたの食べたものでできている」のです。

毎朝朝食をきちんと食べるというような、基本的な生活習慣を身に付け、生徒の皆さんの学習意欲や体力、気力の充実につなげてほしいと思います。そこで考えなければならないのが、何を食べるかです。食べないよりいいのですが、おにぎりだけ、トーストだけの朝食ですと、糖質(炭水化物)の代謝は高まりません。糖質(炭水化物)は、体内に吸収されると体内の消化酵素によって細かく分解・消化されて最終的にブドウ糖になります。ブドウ糖の最大の役割は、脳を正常に働かせることです。脳のエネルギー源として使えるのはブドウ糖だけです。そして、細胞内に取り込まれたブドウ糖を燃焼させるには、リジンやビタミンB1、ミネラルが必要となります。朝御飯は、御飯やパンの単品ではなく、複数の品目を摂ることが望ましいですね。せめて、玉ねぎ・人参・しめじ・豆腐・ワカメ・ネギ・(できれば豚肉)など具だくさんの味噌汁と一緒に食べるなどの工夫があると、朝食の効果がより一層高まります。

☆『校長室だより』は本校 HP にも掲載しています。是非、HP でカラー版を御覧ください。

☆HPでは「東村山折々」・「月々(4・5・6月)の東村山」で学校の様子を紹介しています。併せて御覧ください。