東村山高等学校
他者(ひと)のために
一歩先の自分へ

校長室だより

令和4年度
第６号

令 和 ４ 年 ９ 月 １ 日

〒189-0011 東村山市恩多町4-26-1
TEL 042-392-1235 FAX 042-392-7275

気持ちを切り替えて！２学期がスタートしました

校長　富川　麗子

オンラインで実施した１学期の終業式。私はこの時「４月に立てた一年間の抱負や目標について、終業式というこの機会に振り返って、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。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。」と話をしました。皆さん、この課題は済んでいるでしょうか。

これから基礎力診断テスト、文化祭、２年生は修学旅行、３年生の皆さんは進路実現に向けての取組みなど本格化してきます。暑さや忙しさを言い訳にしないで、毎日を丁寧に過ごしましょう。

さて、話は変わりますが、今夏、本校のビームライフル部２年生の柴山　響輝さんが国民体育大会関東ブロック大会へ、３年生の土田　迅将さんが全関東ライフル射撃競技選手権大会に出場しました。特に、３年生の土田さんは、入学時より、コロナ禍での厳しい状況があったと思います。そのような中、憧れの関東大会において、二人ともこれまでの練習、努力の成果を存分に発揮してくれました。保護者の皆様、顧問の先生をはじめ関係する多くの方々に感謝いたします。競技を通して、志を同じくする者同士交流を深め、選手として、人間としての視野が広がったのではないかと思います。

さて、９月１日は、「防災の日」です。今年の夏も各地で様々な災害がありました。いつ、どんなことが起こっても大丈夫なように、常に準備をしておくことが大切です。非常時の持ち出し袋を用意したり、家具に転倒防止器具を取り付けたり、避難所や避難経路について家族と話し合う機会を皆さんから作ってみてください。さあ、できることから防災対策を進めましょう。

最後に、新型コロナウイルスの感染拡大が依然として続いています。引き続き『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、「学校での感染症対策」を配布しましたので併せて確認してください。）

【食のコラム（３）】～You are what you eat.～

今年の夏季休業中は、猛烈に暑かった！今週に入り、突然涼しくなってきましたが、しばらくは、気候の変化が激しい状況が続くことが予想されます。暑い夏の間、冷たい物ばかり食べていたり、冷たい飲み物でおなか一杯にしていたりと、自ら「夏バテ」の状況をつくってしまった人もいるかもしれません。二学期がスタートし、何となく気忙しい日が続きますが、この間に、食事の基本である、主食（糖質）＋主菜（たん白質）＋副菜（ビタミン・ミネラル類）の摂取を意識して、疲労回復に努めましょう。

糖質はエネルギー源、たんぱく質（肉・魚類・卵・大豆製品）は抵抗力をアップさせます。また、ビタミン・ミネラルは体の調子を整え、特にビタミンB1（豚肉・ウナギ・枝豆　など）は糖質をエネルギーに変える代謝を助け、夏バテなどの疲労回復に即効性があります。

また、夏の疲れた胃には、刺激を与えて食欲を戻していくことが必要です。酢・レモン汁・梅肉などの酸味や、カレー粉などの香辛料、しそ・みょうが・にんにく・ねぎなどの香味野菜を意識的に摂取して、疲労回復を図りましょう。

☆『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。