

葛 西 三 中



学校だより

■ 教 育 目 標 ■

- ・よく学び、よく考える自主性のある中学生
- ・心身ともに健康で礼儀正しい中学生
- ・規律と責任を重んじ、よく働く中学生

発行 令和7年6月3日（火）

令和7年度 第3号 江戸川区立葛西第三中学校

さらなる前進、さらなる挑戦 ～ 依存せず、だまされず！ ～

校長 金 澤 栄 治

5月25日、少し肌寒く感じられる中、運動会日和と言ってもよい天候のもとで、第52回運動会が行われました。気温は上がるわけでも、下がるわけでもなかったのですが、生徒の皆さんの運動会に対する思いが、スローガン「勢瞬(せいしゅん)」のもと、競技が進むにつれて込みあげてくるのを感じました。各学年の全員リレーでは応援委員による応援も熱が入り、校庭全体が一つになって競技を盛り上げ、まさにライブ会場のようなものでした。また、各学年種目も昨年よりもパワーアップした競技が展開され、はらはらしながらも心の底から応援したくなるものとなりました。まさに、全校生徒の思いが成果として発揮され、三年生の気迫、そして1・2年生の頑張り、とても素晴らしかったですし、皆さんの成長を感じることができました。特に、3年生の全員リレーやムカデ競争の際に、全色ともに違反がなかったときの3年生の喜びようには、たいへん心打たれましたし、学年が一つになった瞬間でした。三大打事の1つ目の行事として大成功で終わることができたのも3年生のリード、そして支えてくれた1、2年生のおかげです。この経験をぜひこれからの学校や家庭での生活の中で生かしてください。

運動会をとおして、たとえ苦手でも「やればできる」「努力は実る」と実感できた人、自分に自信がもてた人も多いと思います。日々の授業での学習や家庭学習も積み重ねていくことが大切です。自分を信じ、時間を上手に使い、自分の可能性をもっともっと広げていきましょう。最後まであきらめずにやりきった運動会のように、今後も全力で様々な自分の力を見つけ、伸ばし続けてください。

さて、平成17年6月に「食育基本法」が制定され、毎年6月が「食育月間」となっています。本校では今年も10月に「弁当の日」を実施しますが、普段から食生活を見直し、少しずつでも「食」について意識することが、健康で心豊かな生活を送るために必要です。中学校時代の食生活は、生涯をとおしての健康づくりの基礎となります。そこで今回は、食に関する「依存」についてお話しします。

以前、ある雑誌に「依存する」という内容で、ポテトチップスの記事が載っていました。揚げたものが後を引いて、つい食べ過ぎてしまい、もれなく贅肉がついてくる話です。ハンガリーという国では、「ポテトチップス税」なる奇妙な税金が導入されたそうです。塩分や糖分、カロリーが高い食品に税金を増やして、食べ過ぎを防止する試みです。そのため、スナック菓子や清涼飲料水が大幅に値上がりしたそうです。

人間の本能は、塩分や糖分、油分を「おいしい」と感じます。スナック菓子からコンビニエンスストア等でのおにぎりまで、ついついクセになってしまう味付けがされていて、「食べ過ぎるように作ってある」のだそうです。「うますぎる」食品の摂りすぎが、子どもを含め、肥満や糖尿病の原因をつくっています。

さらに、渡辺 雄二氏の「体を壊す10大食品添加物」（幻冬舎新書）には、「塩分濃度の高い食品と添加物を同時にとるな」と書いてありました。その一番の例が「コンビニエンスストアの明太子おにぎり」でした。塩分濃度の高い明太子は胃の粘膜を溶かし、明太子をきれいなピンク色にする添加物の「亜硝酸Na」が、胃の中で発がん性物質に変化します。その結果、毎日食べていると胃がんになる確率が高まるそうです。ただし、コンビニエンスストアによっては、「亜硝酸Na」が入っていないおにぎりもありますので「成分

表示」をよくみてください。

添加物には、色々な種類があります。色をきれいに見せる発色剤、カロリーオフ飲料に入っている合成甘味料や腐ったり、カビを防止する防カビ剤などがあり、人に都合の良い便利な食品には多く含まれています。そのため、毎日食べていると腎臓や肝臓などに蓄積され障害が起きることもあるようです。

また、スナック菓子等に入っている「うまみ調味料」は噛まなくても強烈な幸福感が脳に直行する食品添加物です。噛まずに美味しいと感じる食べ物や腐らないものを食べることは、本来不自然なことです。皆さんのような中学生を、その気にさせ、次々と買わせようとする商法は、薬物や食品に限らず、たくさんあります。ゲームやSNS等に多くの時間を費やし、夜中までやめられなくなっている人は、まんまとだまされてしまった人です。今の時代、ファーストフードやコンビニエンスストアの弁当、人工的に作られた清涼飲料水等、口にしないことは難しいですが、自分で選択し、減らすことはできるはずです。ゲームやSNS等も時間を決めてやるように心がけましょう。

生活習慣や食生活の乱れにより、身体に障がいが出てきて苦しい思いをするのは、自分であることをしっかり自覚し、人生100年時代に向けて、自ら考え判断し、生き抜くためにぜひ行動してください。

◇◇ 運動会が終わり、定期考査そして次の取組へ ◇◇

大きな成果を残した運動会が終わり、次は学習面で大きな取組である期末考査が始まります。運動会の余韻も残る校内ですが、考査一週間前からは、放課後の質問教室等も行われ、気持ちを切り替えて学習に集中する姿も多く見られました。まずは明日からの試験に全力で取り組んでください。また、学習は、計画、実行も大切ですが、その後の振り返り、改善を充実させることにより、自身の大きな力になります。結果は気になることではありますが、その結果を次の自分のために、最大限に活用してください。運動会での集中力を、学習にもつなげていきましょう。ご家庭においても、お子様にお声掛けをお願いいたします。

☆☆☆ 部活動大会・その他の活動等について ☆☆☆

6月から部活動は、総合体育大会(夏季大会)が行われます。3年生はこれまでの活動の集大成となる大会になります。今までの練習や試合、大会で仲間とともに課題を克服し、苦勞して積み上げてきた成果を存分に発揮して、個人・チームとして最高の結果が残せるよう、健闘を祈ります。

○男子バレーボール部…江戸川区民総合体育祭(春季区民大会)

バレーボール中学男子の部 準優勝

○バドミントン部…江戸川区民総合体育祭(春季区民大会)

男子ダブルス 優勝 女子ダブルス 第3位

○ハンドボール部…第78回墨田区民スポーツ大会 優勝

○ソフトテニス部…第5ブロック研修大会 ダブルス 第5位

表彰生徒の個人名は紙配布のものでご確認ください。

* 6月の主な行事予定

4日(水)～6日(金) 期末考査	19日(木) 歯科検診(1年全・2年123組)
7日(土) 科学センター開室式	14日(金) 到達度テスト(3年)
9日(月) 脊柱側弯検診(1年)	20日(木) 歯科検診(2年456組・3年全)
10日(火) 専門・中央委員会	進路説明会(3年)
11日(水) 到達度テスト(3年)	修学旅行説明会(3年)
12日(木) 開校記念日(学校はお休みです)	26日(木) 歯科検診(2年456組・3年全)
13日(金) セーフティ教室	避難訓練
17日(火) 近隣小学校来校	28日(土) 葛西地区自転車盗ゼロ運動