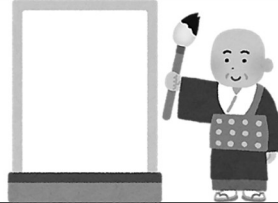


2 学年通信



江戸川区立瑞江中学校

第 2 学 年

令和 7 年 12 月 2 日 第 14 号

● 2 学期のまとめに入りました ●

第 3 回定期考査が終わり、もう 12 月になってしまいました。そして今、今年度 2 回目の三者面談中になります。中学生としての半分が終わり、これまでの自分をしっかりと見つめ直すときです。生活面、学習面の目標を毎学期初めにたてて、教室に掲示されています。よく眺めていてみんなは自分の目標を覚えているのかな、と気になっています。・学習時間を増やす。・テストや通知表の成績を上げる。・提出物を期日を守って出す。・早寝早起きをする。・遅刻をしない。・ゲームの時間を少なくする。・スマホを使う時間を考える。などなど、身に覚えがあるはずですよ。

学校生活を楽しく充実させて過ごすことはとても大切なことです。今、3 年生はいよいよ進路について具体的に考えなくてはならないときです。志望先を決定し、それに向かい対策に入っています。その一つとして、面接練習を行っています。個人面接と集団面接です。服装、マナー、話ことば、話の内容、みんなが緊張して挑戦しています。全員が経験しておくべきことで、皆さんも 2 年生ではありますが、中学生生活 3 年を振り返ると本当に毎日が大切だということを感じます。中学時代の自分、その先の自分、さらに自分のめざしたい夢、この 3 点は大きなポイントです。自分のこと、話すことができそうですか。

みんなは「まだ中学生」「まだ 14 歳」と言いますが、義務教育後は、自分をもっと見つめて責任ある行動が世の中からは期待されるのです。「明日から頑張る」「来年から本気を出す」ではいけないのですよ。今回の面談では、現在の学習の状況や生活態度、そして将来のこと、自分のこととしてきちんと考えるきっかけにしてほしいと思います。

● 校外学習の準備中ですが・・・ ●

2 回目となる校外学習は鎌倉方面へと向かいます。班行動で、一之江から鎌倉方面への往復、途中ポイントでは写真を撮って報告をすることになっていますが、先生方と一切会うことなく一日を過ごす班も出てくるかもしれません。個人のスマホ等の持ち込みは一切禁止しています。班員が、連絡用のツールを持っているので、いつでも対応ができるようにしています。すべて来年度の修学旅行を想定しての練習行動となることを念頭に置いておいてください。



朝夕のラッシュを少しでも避けられるようにしましょう。鎌倉周辺は外国からの観光客も多いこと、1 月末はかなりの寒さであること、遊びで行くのではないこと、誰かに連れて行ってもらうのではないこと、なども十分考えて計画を立てているでしょうか。残念なことに事前学習の提出が 11/28 締切でしたが、なぜか全員提出完了とならなかったこと、どのように考えているのでしょうか。ほかに優先することがありましたか。そもそもいつから事前学習をはじめていましたか。楽しい校外学習にするためには何をしなくてはならないか、一人一人がもっと真剣に考えなくてはいけないと思うのです。この状況を良しとしてはいけません。これからはこういった甘えは許されないことだという認識を持ってください。身内では笑ってごまかせても社会では一切通用しませんからね。きちんとやっている人もたくさんいます。でもやらない人、ごまかそうとしている人、少なくとも困っています。しっかりやって自分たちの成長につなげていきましょう！！

● インフルエンザに要注意 ●

地域でも全国的にもインフルエンザが急増中だとニュースでも出ています。瑞江中では大流行とはなっていませんが、ぼつぼつと報告されています。



インフルエンザにかかりやすい人について説明がありました。

- ① 血糖が高めの人 白血球が減少し、免疫力が低下してしまうから。
→血糖値を急に上げない食べ方をしよう。野菜、たんぱく質、炭水化物といった順番で食べるとよい
- ② 肺炎を経験したことがある人 感染症に対する抵抗力が弱いと考えられる
→肺や気道の粘膜を守るために部屋の湿度を 40 から50%程度に保つとよい
- ③ アレルギーがある人 常に免疫が過剰に反応していて、炎症で防御機能が疲弊しがちだから
→果物や緑茶など、ビタミン C,E ポリフェノールなどを含む食材で抗酸化力を補うとよい
- ④ 栄養不足な状態の人 免疫細胞そのものを弱らせている
→良質なたんぱく質を取り、朝食を抜かず体温を上げるとよい
- ⑤ 多忙・睡眠不足な人 免疫関連のホルモンが乱れている
→お昼に仮眠を 15 分程度とるだけでも違うそうですが、タウリンというタコ、イカ、魚、カキ、アサリ、シジミなどの貝に含まれている栄養成分をとることも効果的

最新の研究の結果ですが、そうだろうな、と思えますよね。まずみんなにできることは、十分な栄養と休養が重要だということです。

三者面談中の下校時間はいつもより早めになっています。そういう時こそ、ゆとり時間としてゆっくりして心身を休めてみるといいかもしれませんね。

そしてできるだけ湯船につかって体を温めてあげてください。そして基本の手洗い、うがいを忘れないように、また必要があればマスク着用に心がけましょう。

● 校庭が生まれ変わった ●

第3回定期考査後、全校で「校庭開き」を行いました。2か月近くかけて本格的な校庭の整備を行いました。体育の授業、部活動、休み時間等掘り起こされる校庭を眺めていたのですが、ようやく整った校庭で運動も休み時間も今までのように使えることになりました。改めて学校における校庭の存在の大切さに気付くことができました。学校に校庭があるというのは当たり前だったでしょう。しかし、これから調べるとわかりますが、都心の一部の学校には充実した体育館はあっても校庭は小さかったり、なかったりするのです。生徒数も多い学校ですと、運動会は外部の競技場等を借りて行う場合もあります。

学校には学校ならではの音があります。生徒の活動する声、チャイム、ボールの音、吹奏楽部の音楽等、騒がしいと思うこともありますが、休日などのあまりの静けさに寂しさを感じることがあります。校庭でのみんなの元気に活動している声や音は、安心で元気の音です。新しい校庭から漏れ聞こえる音、気持ちよく響かせてもらいたいものです。「瑞中生、今日も元気に活動中！！」