



# つながる心

## 給食のありがたさ

日本人の死亡原因の1位は癌(がん)で、一生の間に2人に1人が癌になると言われています。人間の体を作る細胞は、古くなると死んで新しく生まれたものと入れ替わります。例えば、体をこすると出てくるあかは、死んだ皮膚の細胞です。その細胞の一つ一つには、それぞれ遺伝子が組み込まれています。新しく生まれる細胞にも、遺伝子がコピーされるのですが、その際にミスが起こることがあります。もちろん人間には、そのミスを修復しようとする機能がありますが、中には見過ごされてしまうものもあり、それが貯まると癌細胞ができてしまいます。それが血管などに入り込んでしまうと、全身にまで広がってしまいます。

アメリカのハーバード大学の調査によると、癌細胞ができる主な原因は、たばこ(30%)、食事や肥満(30%)、運動不足(5%)、飲酒(3%)で、それらが全体の70%を占めています。ではどうすれば癌を予防できるのかというと、以下の6項目に気をつけて生活することが、大切なのだそうです。

- 1 たばこを吸わない。(他人が吸うたばこの煙も吸わないようにする)
- 2 食事は偏らずバランスよく。
- 3 運動不足にならないように。
- 4 飲酒は成人になったら適度に。
- 5 太りすぎない、やせすぎない。
- 6 肝炎ウイルスに感染しているかを知り、仮に感染している場合は治療する。

長期休業期間中のたびに、給食のありがたさを感じます。特に、揚げ物が多く野菜が少ない、外食や弁当で昼食を済ませるときにそう感じます。2の項目にもありますが、給食ほどバランスのよい食事はありません。なおかつ食の安全性にも配慮していて、例えばご飯には、麦が混ぜられています。にもかかわらず好きなものしか食べなかったり、野菜や魚を残す生徒が多いのには、思わず閉口してします。

よく野菜や果物は、1日400g以上摂取するのがいいと言われています。徳川家康が75歳という長寿を保つことができたのは、野菜や果物が好きでカルシウムが多い干し魚を十分に摂るなど、常に食べ物に気を遣っていたからだそうです。また、君たちが好きなハムやソーセージなどの加工肉には、数多くの食品添加物が含まれているものもあります。カップラーメンも同じで、それ以外に塩分も多く入っています。塾や習い事のために、10時過ぎに夕飯を食べる生徒もいるようです。忙しくて難しいかもしれませんが、遅くとも8時までには、極力夕飯をとるようにしてください。理由は食べてすぐ寝ると脂肪が余分に付き、肥満の原因になるからです。

以前、ある高校の先生から、カレーやラーメンなど好きなものばかり食べていた生徒が、痛風(病気の名前)になってしまったと聞いて驚きました。同時に、君たちのような若い世代のうちから、正しい生活習慣を身につけておくのは、とても大切なことだと思いました。原発事故以来、食の安全性に人々の関心の目がより向くようになりました。君たちもこれを機会に家康のように、毎日口にする食品に少しでも関心をもってくれることを願っています。

来週の予定

11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
・生徒会朝礼 (壮行会) ・安全指導	・生徒会役員選挙 リハーサル	・合唱祭出席確認書 ✓切	・生徒会役員選挙 ②カット 45分	・水泳指導 (終)	・秋季総体 (始)

9月9日の学校公開の各学級の時間割

校時 クラス	1校時	2校時	3校時	11:40~11:50	学校説明会 (10:45~11:45)	授業場所
1A	理科	国語	数学	学活 終了後、下校	受付 10:30~ 会場 体育館 (来年度新入生対象)	数(各教室、3F 少人数教室) 英(各教室、4F 少人数教室) 音(音楽室) ・ 美(美術室) 技術(技術室) 体育(E: 武道場 F: プール) 国・社・理・(各教室)
1B	社会	技術	数学			
1C	国語	社会	英語			
1D	美術	理科	英語			
1E	体育	美術	国語			
1F	音楽	体育	理科			

中間考査の試験範囲

理科	英語	国語	社会	数学
・教科書 P.54 ~ P.101 ・よくわかる理科の学習 P.11~P.21 の『無セキツイ動物に関する問題』 ・よくわかる理科の学習 P. 22~P. 32	・教科書 P.40 ~ P.59、P.61~P.63 ・エイゴラボ P.46~P.73、P.76~P.81 ※今回は英語ラボを集めませんが、別のタイミングで回収するので各自で、勉強しておいてください。 ・1年英語科配布プリント No.12~No.17 ※リスニング(聞き取り)問題や、初めて見る文章の問題も出題予定です。	森には魔法つかいがいる」、 「竹取物語」、故事成語、 「蜘蛛の糸」、近代作家調べ テキスト p.36-43,55-67 漢字(漢字テスト②から⑤、教科書の中も含める。) 文法 P.4~P.7 ワーク P.32, P.48~P.49 教科書 P98, P.275~P.277	・地理の教科書 P.2~46 ・地理のワーク P.2~35	文字と式 方程式 (比例式は含めません) ・教科書 P.62~106 ・数学リポート学習 P.101~126

※各教科の提出物(ワーク等)は、丸付けした状態で各教科の先生の指示に従って試験日に提出すること。



テストを採点して感じたこと

9月1日の始業式の日、国数英の3教科のテストを行いました。数学は夏休みの宿題の問題集と、全く同じ問題を出題したにも関わらず、あまりにもできてなくて驚きました。

例えば  $2x-5$  を  $-3x$  にしてしまうようなケアレスミスが、いくつもありました。きっと夏休みの間ほとんど勉強していなかったために、1学期に習ったことをほとんど忘れてしまったのでしょう。

前回のテストは初めてということもあり、その取り組み方がわからなかった人もいたと思いますが、今回は違います。来週の月曜日で中間テスト 2週間前です。人は悔しい思いを原動力にしながら前進していきます。もう一度テストをやり直して、悔しい思いをテストに向けてのやる気に変えてくれることを願っています。