

前へ

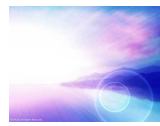
残り十二日

岐宿中学校だより
文責：都々木

今日は夏休みの三十二日目。残り十二日となりました。宿題の進み具合はどうでしょうか？
2学期始めは、体調を崩す子どもたちが多くあります。夏休み中の生活習慣の乱れが大きな要因となっていると思われまふ。
残り約十日間で生活習慣を整えましよう。

①起床は6時00分。日の出前の青白い光を浴びる。

太陽時計が二十四時間なのに対し、生体時計は約二十五時間。毎日生じる三十分前後のズレを補正する必要があります。日の出前の日光を浴びると生体時計は補正され、その日一日のリズムがリセットされます。できれば軽くストレッチ運動を行ないましよう。



②起き抜けにコップ3杯の水。

忘れてはならないのが、起き抜けに飲むコップ3杯の水。寝ている間に汗で血液中の水分量が減って血液はドロドロになっています。(高齢者は起床後の二時間は心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすと言われる)。



③朝食を摂る。

さらに生体リズムを整えるには、3度の食事が大切です。毎日朝食を摂る人は、三食摂らない人よりがんの免疫力が高いことも明らかになっています。



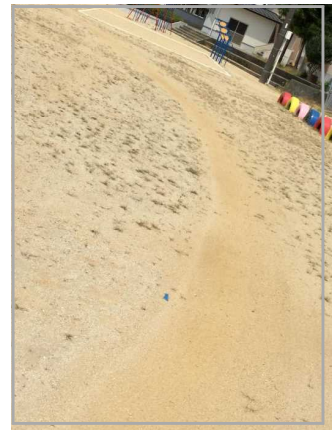
④睡眠は7〜8時間

成長ホルモンは寝ている間に大量に分泌されます。「寝る子は育つ」は本当です。十一時には寝るように。



足あと

下の写真、わかっていくと恐縮ですが、運動場に『道』が出来てい



夏の雑草を蹴散らすように緩いカーブを描く道があります。道を作ったのは……。

この夏、毎朝早くから黙々と走る駅伝部。そして陸上部。子ども達の成長は遅々として、植物の成長のように、日々目に見えることはありませんが、黙々と、確実に、休まず続けたことは間違いなく何らかの変容を子ども達に与えます。運動場に刻まれた道のように。



県大会で悔し涙を流した剣道部。九州大会に出場するも、実力を発揮出来なかった彩さん。
県大会出場者全員が自己記録を更新した陸上。そして、夏の練習を続けるすべての部活動。間違いなく力はいきまふ。

(それにしても、剣道部県大会日宇中戦。山中君の二本目は、間違いなく取っていたと思うけれども、それもスポーツなのでしょう)

(雑感) このことを書いていいのかわか少し迷ったが、勇気を出して告白しよう。「人は弱い存在」ということを知ってもらいたいからだ。▼夏休みの終わりにあまりいい思い出はない。毎年、やり残した宿題を『写す』ことに追われていた。今思うと、何とも無駄な時間を過ごしたものと悔いが残る。ただの作業をしただけで、身に付くものは何もなく、なからである。▼小3の時、工作の宿題をしていなかった。明日は始業式。何を作っていたかわからず、ついに泣いてしまった。
2つ上の兄が牛乳瓶に色紙を細切りに切って貼り付け、『花瓶』のようなものを作ってくれた。
そのせいかわかどうか、兄には未だに頭が上がりない。▼想い出をもうひとつ。高2の時、世界の宿題を例の通り丸写しにして提出した。当然、実力テストは散々であった。採点された答案用紙を見ると、○がひとつ。『よかつた』0点じゃない』と思ったのも束の間、『ゼロ』の丸だった。▼ろくでもない体験談を書いてしまったが、子どもたちには決して真似してほしくない。していない宿題を丸写しして提出するくらいなら、提出しない方がマシである。「宿題をしていなくても、生徒を叱らないでください。」と先生方をお願いしようと思う。叱らないかわりに、必ずやり遂げさせてもらおう。たとえ一〇月までかかっても……。こちらの方が厳しい。叱るよりも、やり遂げさせる方が力が付くからだ。



子どもに伝えたい「いい言葉」

強くなるより、弱さを知りなさい