

にしとべの丘

なつやす す
夏休みをどう過ごすか？こうちょう いしかわ ひろし
校長 石川 博

4月にスタートした学校はあと3週間ほどで夏休みに入ります。まだ少し早いのですが、生徒のみなさんはこの休みをどう過ごすか計画をたてていますか。みなさんは週に5日、学校で7時間から8時間くらい過ごしています。夏休みになると部活がある人もいるでしょうが、その時間が丸々自分の時間になることになりません。夏休みは土日祝日を除くと25日間あります。7時間×25日＝175時間になります。さて、この学校に行かなくてよい時間をどう使いたしましょうか。

学校に行かなくてもよいのですから朝は少しゆっくりとした時間を過ごせるとは思いますが、昼まで寝ているようでは健康に悪すぎます。この175時間のうちの何時間かを部活にあてる生徒は多いのではないかと思います。家の手伝いをするというのもあると思います。しかし、いずれにせよ、部活や手伝い+普段よりちょっと多めの睡眠でも175時間のすべてを消費することはないでしょう。宿題ですか？ 西中は175時間かけてもできないような宿題は出ないと思いますが…。読書はよく言われるようにお勧めです。私も読書はすると思います。買うだけ買って、まだ読んでいない本が6～7冊たまっています。普段より仕事が少なくなる夏休みに決着を付けようと思います。

大切なことは「じっくりと」です。世の中で仕事でも勉強でも求められることは「効率」です。定期テスト前に頭に詰め込むというやつです。「効率よく」もつとえば「要領よく」できるとテストの点数が少しはよくなるでしょう。でもそれで何かが身に付いたかという疑問が残ります。テストが終われば忘れてしまうことが多いのではないですか？

「じっくりと」取り組んだことは、そうそう忘れてしまうものではありません。読書もそうですね。「じっくりと」取り組むわけですから、細かいことは忘れてしまっても、身に付くことはあるでしょう。時間をかけて観察したり実際に見に行ったりするのもいいでしょう。

「学問に王道なし」といいます。そんなに簡単に身に付けることはできないのです。この夏休みに自分に与えられた175時間を使って何かを習得するようにしたらいかがでしょう。



だい かい たいいくさい
第60回 体育祭

6月7日



美術部 作成「颯(はやて)」

感染症が第5類へ移行したことを受けて、今年度は保護者の方の入場制限は行いませんでした。短距離走、学年種目、応援合戦、大縄跳び、そして紅白選抜リレーと、盛りだくさんの内容で、思い出に残る体育祭となりました。



はまっ子ソーラン

プログラム1番はソーラン節。1年生と西前小の6年生が一緒に踊りました。ダイナミックな動きに力強い掛け声。見ている人たちを魅了しました。

応援団「エール交換」

紅白それぞれの団長が中心となってエール交換を行いました。各色工夫を凝らした応援で、応援席の生徒たちが一体となり、体育祭がより盛り上がりました。



背中渡り競争(1年生)

土台となる生徒の背中を渡って3周しました。バランスのとれた土台になるかどうか勝負の分かれ目。どちらのクラスも素晴らしいチームワークでした。



紅白対抗選抜リレー

最後のプログラムは選抜リレーでした。紅白2チームずつ、計4チームで競いました。応援席、保護者席から代表生徒への力強い応援で、一番盛り上がりました。

大縄跳び

当日までに昼休みなどを使って何回も練習を重ねました3分間一本勝負。跳とんだ回数がそのまま得点になるということで、一回でも多く跳ぼうとみんな真剣な眼差しでした。クラスの団結力が深まりました。6クラスが一斉に跳びます。3年が勝つとは限らないところも魅力です。

事前準備や事前練習、当日の運営など、生徒たちは体育祭の成功に向けて全力を尽くしました。事後の振り返りを読むと、今回の体育祭に対する満足度が非常に高いことが分かりました。これからも生徒たちの学校生活がより充実するように指導・支援していきます。



西中コラム「食で学ぶ 食を学ぶ」7月号

元横浜市教育委員 長島 由佳

晴れの日、爽やかな風が木々の葉を揺らし、キラキラと輝くその様子を目にした時、誰もが通常に近づいた西中生徒の笑顔と重なるのではないのでしょうか。料理研究家、食育コーディネーターであり、横浜市食育推進部会委員を務めさせていただいている長島由佳です。横浜の人権教育やキャリア教育にも関わりを持ちながら、子どもたちの未来を応援する一人として、西中の皆様に「食」に関わるコラムを届けさせていただきます。

暑さが増していく中、家族の「食欲」が気になる時期を迎えました。食事の様子や食する量・好む内容は、その人自身の心身のバロメーターです。大人でも何か気に病む事など有ると、食が細くなったり、やけ食したりと、人それぞれその表現方法は違いますが、いつもと違う行動・食生活にあらわれるものです。

多感な時期を迎えている中学生と関わる家族にとって、学校の様子や友達関係のこと、進路や将来について話をしたいのに、コミュニケーションを取るのも苦労しているご家庭も多くあることでしょう。そのような時こそ活躍するのが「食」となります。家族が共に過ごせる「食」の時間では、言葉を交わさなくても相手の様子を「見ること」で「知れる」大切な時間となります。家族の変化を見逃さないための貴重なポジションにいる「食」の提供者は、家族のホームドクターでもあるのです。

さて、中学校の昼食では「お弁当」という日本の誇るべき食文化の形をとっています。給食（弁当形式）への移行が進む中、家族が作るお弁当の機会も少なくなってきましたが、家に持ち帰った弁当箱を開けた時に、残っているおかずやご飯に、何かあったのかしら、とか、具合でも悪いのかしらなど心身の様子を伺うことのできるチャンスです。給食利用の場合は、ちゃんと食べている？今日はどんなおかずだった？などと夕食時などに話題とすることで、見えてない時間でも、その様子を知り、想像を膨らませることで、子どもたちの様子をはかることができます。

成長していくにつれ、共に過ごす時間が少なくなっていく時こそ、家族の食欲・食の取り方・食の嗜好をコミュニケーションツールとしていただければと思います。そして、そのような言葉を発することこそが、子ども達それぞれが、『自分は愛されている！大切にされている！』と感じて、自らを大切にしながら成長していけるのだと思います。

最後に、今年度最初の超簡単レシピを届けます。食欲がないときにも、体に沁みていくコップ一つでできる飲料です。ご家族それぞれが食に関心を持ち、自ら作って食し、心身自覚しました状態の元気な『行ってきます！』で玄関を出ていけるように応援しています。

体を起こす簡単飲料！！（ビタミン・カルシウム・タンパク質・ミネラルなどを摂取）



【材料】無糖ヨーグルト・トマトジュースまたは野菜ジュース（苦手な人はフレッシュジュースで

も）甘味が好きな人は好みでオリゴ糖や蜂蜜・柑橘果汁など

【作り方】グラスなどに、ヨーグルト・トマトジュースなどを同量で割り、好みで蜂蜜やオリゴ糖・柑橘果汁などを加える。