

生きていることのしあわせ 2年 立志の会 「翼を広げ はばたけ未来へ」 2/3(月)

— 為せば成る… 本気をだせば なんでもできる —

2年生が、保護者や学区の皆様を迎えて、立志の会を行いました。生い立ちを振り返り、いのちや個性を見つめることで自己理解を深めました。温かく見守り支えてくださった家族や多くの方々への感謝の気持ちを新たにしました。



「感謝の気持ちを胸に、自分の人生を歩み出します」と、誓う実行委員



「為せば成る。自分の人生、自分自身の心と努力」と、激励する校長

また、生き方を考え、将来に向けた夢や目標

を一人一人が語り、よりよい人生を歩もうとする意欲を高め、その思いを「翼を広げて」に託し、歌いあげました。

校長は、人生を一日に例え、14歳は夜明けの頃。今日をどんな一日にするか思いを巡らし、今を精いっぱい生きてほしいと激励しました。

記念講演では旅の詩人、須永博士氏は、旅をしながら出逢った多くの方の感動の生き方を紹介しながら、生きることについて熱く語られました。「どんなことがあっても、どんな状況であっても、『生きていること』『生きていられること』それが一番の幸せ。」と、全校生徒にエールを送っていただきました。



「本気をだせば なんでもできる」と、語る須永氏

生活習慣を見直そう — 睡眠・朝食・排便が大切 — 学校保健委員会 2/6(木)

2月6日、第2回学校保健委員会を開催しました。学校医の榊原 啓先生、学校薬剤師の鈴木辰彦先生、PTA役員、PTA保健体育委員のみなさんを招き、生活習慣について学びました。

全校生徒の生活リズム点検の結果の報告のあと、榊原先生からは「睡眠について」の講話を、鈴木先生からは、朝食と排便に関するご助言をいただきました。その内容のエキスを紹介しますので、生活に活かしてください。

榊原先生からは、「やる気を起こし目標を達成するためには、努力と睡眠の繰り返しが必要。

確かな力を定着させるためには、生活のリズムを整えることが重要。

- 1 睡眠には、25時間の体内時計を24時間にリセットするはたらきがある。
- 2 成長ホルモンは22時から2時に分泌されるから、23時には就寝したい。寝る子は育つというのは、科学的に正しいと言える。
- 3 眠ることで、体や脳を休め、抵抗力や免疫力も高まる。
- 4 睡眠は質と長さが重要で、よい眠りのためには、
 - ① ・就寝の直前までテレビやゲームなどで脳を刺激しないこと
 - ② ・入浴や音楽、アロマなどを利用してよい眠りに就くこと
 - ③ ・就寝前の3時間にはものを食べないこと が寛容。
- 5 目覚めには日光を浴びることが大切。朝食も欠かせない。

目標に向かってする努力の成果は、生活のリズムの確立にある。」との講話をいただきました。



鈴木先生からは、「心身健康な生活を送るためには、毎朝の排便が大切で、朝ごはんをきちんと食べ、腸を動かして排便をすること。そのためには、朝食をとることができるゆとりがもてるように、早寝、早起きを実践すること。」と、ご助言をいただきました。