阿賀野市立 京ヶ瀬中学校
～ http://kyogase-jhs.agano.ed.jp/ ～
京ヶ瀬中学校
〒959-2123
阿賀野市姥ヶ橋739
TEL0250-67-2004
29-11号
平成30年2月23日発行

# 振 返 り を 大 切 に す る

京ヶ瀬中学校　校長　渡 辺　安 治

１月・２月は京ヶ瀬の地も例年にない豪雪に見舞われました。雪と寒さで気持ちまで滅入ってしまいそうです。３月５日が卒業式ですので、早く暖かくなってほしいです。

１月の生徒総会では、生徒会本部や各専門部の活動報告などを全校生徒で審議しました。一つ一つの生徒会活動が、落ち着いた学校生活に結びついているという建設的な意見が多く出ました。その後、生徒会本部・専門部の引継ぎ会も行われました。前田生徒会長から五味澤新生徒会長に伝統あるファイルが手渡され固い握手が交わされました。後輩たちは、３年生から京ヶ瀬中学校を「まかせたぞ！」という熱い想いも併せて引き継ぎました。下級生が今まで行事など様々な場面でお世話になった３年生です。先輩たちが希望する進路に進むことができるように、皆で応援しましょう。

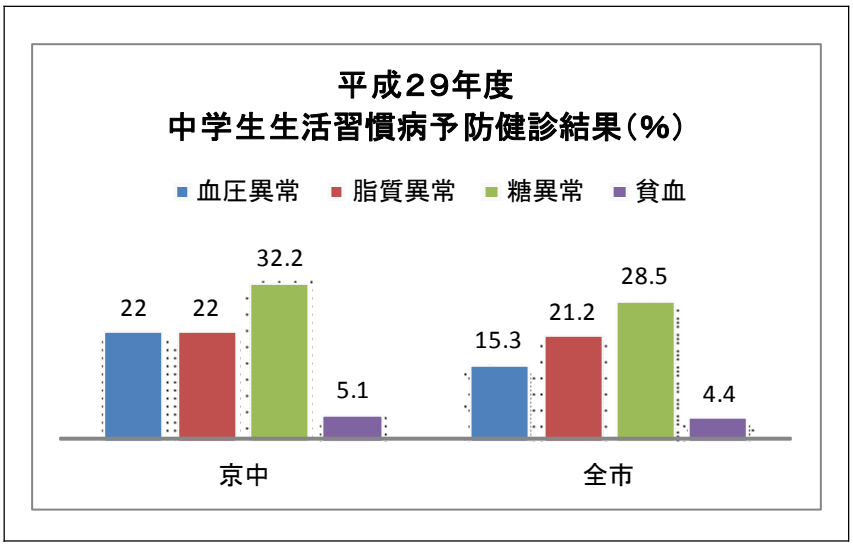
オリンピックも終盤を迎えています。各競技で日本選手が活躍し、私たちにすばらしいプレーと感動を届けてくれています。日本選手の全てと言っていいほど、オリンピック出場まで、あるいはメダル獲得まで順調に歩んできたわけではないことはご存知のとおりです。金メダルの羽生選手や小平選手も事故や怪我などで挫折を経験したり、幾度も競技生活に終止符を打とうとしたりすることもあったそうです。ある選手は、素質にも恵まれ、中学生でオリンピックに出場しました。このくらいの調子で続けていれば、また、オリンピックに選抜されると考えていたそうです。しかし、次のオリンピックには選ばれず、非常にくやしい思いをしたそうです。「自分には何が足りなかったのだろうか。」と振り返って、自ら決めたことは「競技に没頭して打ち込む」でした。以来、競技に関することを医学的にも科学的にも調べ上げ、動きを徹底的に研究しました。また、栄養学の面からも自身のからだと向き合い、どのような食物をいつ、どこで、どのくらいの量をどんな状態（柔らかさや温かさなど）で摂取するかを専門家と相談して備えたそうです。もちろん、試合の当日、その瞬間に最高の力を発揮するためのメンタルトレーニングも欠かさなかったことは言うまでもありません。

メダリストの人々から参考にするとすれば、どんなことでしょうか。競技者の全てを模倣することはできないにしてもヒントはあります。私が感じたことは、決して自分一人だけの考えで行動していないということです。指導者、友人、家族、そのほか多くの人たちが心配してくれ、声をかけてくれたと思います。それらのことを自分で深く考え「よし、～しよう」と自ら決断を下し、再びスタートしていると思いました。多くの人々からの助言を参考にして自ら深く考えることは、私たちにもできます。また、選手から「学んだこと、学び続けたことがよい結果につながった」ということも耳にしました。「ダメならそこから学び、何回も挑戦していいよ」と背中を押してもらったような気がします。

# 中学生生活習慣病予防検診事業に関する報告会より
# ～大切な中学生の生活習慣～

阿賀野市では、中学生生活習慣病予防事業を平成18年度から実施しています。平成26年度からは新潟大学医学部との共同研究事業として、中学２年生を対象に保護者の同意を得て、健診（血液検査＜血糖、脂質、貧血＞と血圧測定＞及び生活習慣に関するアンケート調査を行っています。その結果が報告されました。　　（２/６水原保健センターにて）

日々の生活の振り返りや改善に役立ててください。




## ・・・気を付けてほしいこと・・・

・市内の平均に比べ、京中の「おやつや清涼飲料などの摂取頻度」は良い傾向でしたが、甘い清涼飲料水やジュースなどには砂糖がたくさん入っています。糖尿病予防のためにも飲み過ぎには気を付けましょう。

・「朝食を食べない。夕食後におやつを食べる。」ことは、肥満のリスクを高めてしまいます。朝食は必ず食べるようにし、おやつが必要な場合は、糖質や脂質の少ないものを考えて摂るようにしましょう。

・大学の研究から「睡眠時間７時間未満」の人は、「８時間以上」の人よりメタボリックシンドロームの発現が約 2.5 倍高いことがわかってきました。
（メデイア時間が長く、就寝時刻が遅い人は健康状態がよくない。）

・京中生徒は就寝時刻が遅い傾向がみられます。早寝早起きを心掛け規則正しい生活を送りましょう。

・学習や部活、習い事や塾など、忙しい日々を過ごしていると思います。そのような中でもテレビやゲーム、パソコン、スマホなどの画面を見ることに費やす時間をコントロールして、十分な睡眠時間を確保できるよう、ご家庭でもサポートしていただきますようお願いいたします。

## 学校評議員の皆様の声　～第２回学校評議員会より～

**2月20日（火）　①今年度学校評価（成果）の説明　②6限授業参観　③協議・意見交換**

**学校評議員の方々からいただいたご意見**

◎　日頃から先生方の取組に感謝している。今後もよろしくお願いしたい。

◎　創立70周年という節目に、記念式典など中学生の真剣な姿を見ることができた。

◎　授業に一生懸命に取り組む姿を見るのは、参観する私たちも気持ちがいい。

◎　３年生が卒業式で歌う記念合唱の練習をしている雰囲気が印象的だった。一人一人が卒業への想いを込めて、大きな声で美しく歌おうとしている姿勢に感動した。

◎　小中連携のいじめ見逃しゼロスクール集会は大事な活動である。「いじめは絶対許されない」という風土を維持してほしい。そのことにより学校が落ち着いてくる。是非、継続して安心して学べる学校をつくってほしい。

◎　生徒が学習意欲を高めるには、早い段階から目標や将来の自分の姿を意識することである。「働き続けること」は、「勉強を続けること」と同じなので、弱い自分に負けず頑張ってほしい。３年生になれば高校受験もあり、具体的な目標が定って勉強する気持ちが一層高まる。

## 第３回ＫＣＡより　～がんばった小中学生の取組の紹介と次年度に向けて～

第3回の京ヶ瀬中学校区・コミュニティー・アソシエーションが学校評議員会の後に開催されました。小中学生の代表者・ＰＴＡ関係者・学校評議員の皆様や地域の皆様から多数おいでいただきました。

はじめに、全国大会に出場した柔道部女子の皆さんから、貴重な体験の報告がありました。次に地域からの協力を得て、小中学校で連携して取り組んだ活動の紹介がありました。元気に小中学生があいさつを交わす姿、きれいなコスモスを咲かせた様子、自分たちでクリーナーやアロマキャンドルを作り出店したコスモス祭り、いじめ見逃し０集会など、多くの取組が楽しかったという感想とともに紹介されました。

その後、児童生徒・保護者・地域の方が一緒に班を作り、6班に分かれて次年度の活動に向けて意見交換をしました。

最後にまとめた意見を班ごとに発表しました。その中ではお年寄りへの配食サービスの回数を増やす、ボランティアの生徒を増やす、伝統行事に中学生が小学生を誘い参加する、いじめ見逃し０集会に地域の方も招くなど、どの班からも素晴らしい意見が出されました。来年度も楽しみな活動になりそうです。

# AMBITION

生徒指導部より
生徒指導主事　齋藤　佑

**重点期がかわりました**
**「卒業準備・進級準備期」です**

**「自分の道を考えよう・深めよう」**
- **新しい気持ちで新年の抱負を固めよう**
- **規則正しい生活を送り、健康の保持に努めよう**
- **1年を振り返り、年度のまとめをしよう**

**「得を成し、在を達するには師恩有益多きに居る」**
**卒業式を目前にして**

早いもので卒業式まであとわずかになりました。新生徒会が中心となって、2月21日（水)、三送会が行われました。1，2年生からはダンスで感謝の気持ちを伝え、3年生はお礼の気持ちを込めての合唱。全校生徒が温かな気持ちで過ごした一時でした。

冒頭の言葉は吉田松陰の言葉です。恩師の思い、良友の益こそが人間を人間たらしめる一番の要因。人が最も影響を受けるのは、あくまでも人であるということを表します。

3年生の皆さん、色々な人と出会い、迷惑や心配をかけたり、お世話になったことでしょう。あなたが一歩一歩、歩み続けてきたときずっと見てきてくださったお家の人、先生方、良き仲間たちに感謝してほしいと思います。学校生活が無事に送れて来れたのもみなさんの事を影で支えてきてくれた人たちのおかげであることを忘れないでください。

みなさんが３年間で残してくれた素晴らしい伝統と、いつもお互いを優しく温かな心で接する姿は京ヶ瀬中学校の理想の生徒像です。

これからは在校生たちがあなた方の後ろ姿を追って頑張ってくれることと思います。

さて、卒業というとゴールというイメージがありますが、新たなスタートです。義務教育が終わり、自分が決定した進路に向け、これからスタートします。『努力は人を裏切らない』。私からみなさんに贈る言葉です。努力を惜しみなく続ける人になってください。努力はすぐに結果になって現れたり、結果に結びつかないときや失敗することもあります。しかし、何かをやり遂げようと自分を高めるために努力を続けていくからこそ人は成長し、成功するのです。
みなさんに出会えて良かったです。ありがとう。

**◎新学期につながるしめくくりを**

１・２年生も残り1か月ほどで本年度が終了します。新年度につながるしめくくりをしてください。

この１年間を振り返ると、成長した面、反省しなければならない面等がたくさんあると思います。来年度に向けて、ばん回できるところはばん回できるようにしてください。特に２年生は、４月には『受験生』と呼ばれるようになります。もう１か月もありません。「３年生になったら頑張る」とう言葉をよく耳にしますが、そういう人に限って「２学期から･･･」「秋桜祭が終わってから･･･」「３学期、最後頑張る」とズルズル後に送ってしまいがちです。できることに今から取り組んでください。残されたこの1か月は、上級学年への助走なのです。期待しています。

また､体調の管理には十分に留意してください。インフルエンザが広がり学年閉鎖や部活動の休止日が続きました。早寝早起きはもちろんのこと、手洗いうがいをこまめに行ない、自分で自分を守ることを忘れずにお願いします。

＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊

**ヘルメットをしっかりかぶって登校させてください**

3月７日から冬季通学バスが終了し、自転車通学許可生徒は自転車で登校することとなります。

自転車通学は再開されますが、朝晩の冷え込みがまだまだ予想されます。路面が凍結したり、積雪があったりした場合は､自転車での通学は控え、徒歩や送迎等で登校するようにしてください。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

**２月の生徒の様子について**

**○うれしかったこと**
- **2年生のリーダーが1年生を引っ張っていっています。**
- **卒業式に向け各専門委員会の動きが活発になっています**
- **KCAにて地域の皆様からたくさんのお褒めの言葉をいただきました。**

**△残念だったこと**
- **サイレントストリートの通行が騒がしいことがありました。(指導済み)**

**落ち着いた学校の雰囲気を3年生が卒業した後も3年生の姿をお手本として全校生徒一丸となって考えていきましょう。**