



## 健康・健全を考えて

校長 渡辺 一信

1. 平成28・29年度港区教育委員会研究奨励校  
研究主題「グローバル社会を主体的に生き抜く生徒の育成」 【知】
2. 平成28・29年度 東京都研究指定校「道徳教育推進拠点校」 【徳】
3. 平成28・29・30年度 東京都研究指定校「スーパーアクティブスクール」【体】

1学期も終わりになります。E組の方から合唱曲が聞こえ思わず足を向けてしまいました。

今学校は、先生方は1学期の成績処理で遅くまで残り仕事をしています。教員であれば仕事であり当然のことです。しかし、丁寧にやればやるほど時間は足りないもので帰宅が遅くなります。特に中学校は、部活動が終わってからが成績処理等の仕事が始まります。都・区として「教員の働き方改善」の職場づくりを推進しているところです。後日、改めて「学校現場における教職員の働き方の改善に向けた取り組みについて」というお知らせを「保護者の皆様・地域の皆様にご案内」をお配りいたします。よろしくお願いいたします。

E組から聞こえた合唱曲は「ビリーブ」という合唱でした。疲れた時や気持ちが晴れない時に聴くと心も体も洗われるような感じがいたします。感動は、人間を元気にさせてくれます。

7月1日(土)、赤坂区民センターにて区内10校が集まって小学生児童・保護者対象に中学校の紹介をしました。私は、校長として中学校期の心身ともに健康に成長することを考え『学校は近いが一番』と訴えました。成長期は、よく食べて、よく体を動かして、よく眠る。この三つがそろって健康・健全・安全に成長することができるのです。特に、中学校期の健康は、将来にわたって健康を保持・増進するうえで成人になってからの生活基盤になります。

例えば、骨密度という言葉があります。先日、講演会に参加しました。「骨は生きている」～骨粗しょう症 中学生から対策を～によると骨粗しょう症になると①骨折しやすい、②背骨が圧迫されてつぶれていく、③背中が丸くなり、内臓が圧迫される、④痛みのために生活しにくい。等の症状が発生するのだそうです。男女ともに15歳で最大骨量へと発育する。それをさらに10%高めると骨折リスクが50%減になり、骨粗しょう症の発生を13年遅らせるのだそうです。しかも、大人になってからでは遅いそうです。思春期にどれだけ骨密度を高めるかがポイントとなります。そのためには5つの秘訣がある。①カルシウム(牛乳が一番)をとる。②良質なタンパク質をとる。③運動をする。④適度な日光に当たる。⑤睡眠をとる。運動している人は運動していない人より骨密度は、高いそうです。近い学校でないと実現は厳しい。

運動、食事・栄養、生活習慣(睡眠・テレビ等視聴)が骨の育ちに影響している。そして高齢時の健康な生活に大きく影響するということです。そして、『近いが一番』の意味は、学習時間のことと関係しているからです。昨年、全校生徒に聞きました。現在毎日の勉強時間はどのぐらいしているかと。6割の生徒が毎日2～3時間(含塾)勉強している。しかも、1～3年生のどの学年においてもこの時間量の学習をしている。4時間以上という生徒もありましたが、3年生になると3時間の割合が少し高くなる傾向がありました。これだけの学習をしているわけですから近いが一番と思うのです。さらに、健全に成長することを願うならば近いがいいのです。早寝早起き朝ごはんはそれを象徴する標語です。もうすぐ夏休みです。長期の休みは、健全な生活が一番です。夜遊び外泊は親の手のひらにあることが一番大事です。

## < 港南中生の様子 >

6/16(金) モンゴル教育視察団来校  
モンゴルより教育視察団が来校し、日本の中学校の教育設備や指導方法、生徒の様子を見学されました。



7/1(土) 都スーパーアクティブスクール研究指定校の取組  
生徒の体力向上を目指して、今年も昨年度に引き続き、藤沢先生からの縄跳び指導を楽しく受けることができました。



7/8(土) 道徳授業地区公開講座の実施(都道徳推進拠点校)  
「先生や仲間と共に考え、議論する道徳」をテーマとして、「特別の教科 道徳」に向けて取り組みました。



7/13(木) 運河学習の実施  
特色ある学校の取組として、東京海洋大学の先生のご指導の下、カニ護岸にて運河の水質や生き物調査を行いました。



相談をご希望される方はお申し出ください。予約をとることもできます。(次回は2学期からです。)

教育相談室直通電話 **03-5462-9100** (月・木 限定)

○カウンセラー 廣田久美子(月曜日)

○カウンセラー 奥村真紀(木曜日)

## < 7月～9月 の主な予定 >

7月19日(水) 給食(終)  
20日(木) 終業式・安全指導  
(夏季休業期間中)

日	曜	行事
7/21	金	1,2年補充教室始 3年自習室
24	月	夏季学園始 入試対策講座始
27	木	夏季学園終
28	金	入試対策講座終
8/1	火	1,2年補充教室終 特別講座①始
3	木	3年自習室 特別講座①終
9	水	海外派遣出国
10	木	3年自習室
11	金	(山の日) 節電期間始
18	金	海外派遣帰国 節電期間終
23	水	特別講座②始
25	金	特別講座②終 3年自習室
26	土	クリーン作戦
28	月	夏季水泳教室始
31	木	夏季水泳教室終

9月1日(金) 始業式・防災訓練(集団下校訓練)  
4日(月) 朝礼・安全指導・給食(始)  
5日(火) 専門委員会  
6日(水) 区水泳記録会  
7日(水) 中央委員会  
11日(月) 生徒会朝礼・PTA定例会  
13日(水) 区教研  
18日(月) 敬老の日  
19日(火) アカデミー研究授業  
20日(水) 職員会議  
22日(金) 水泳指導終  
23日(土) 秋分の日・クリーン作戦  
25日(月) 中間考査  
26日(火) 中間考査

### 港区立港南中学校

電話 03(3471)0238

ファクシミリ 03(3471)0239

電子メール

[konan-js@minato-tky.ed.jp](mailto:konan-js@minato-tky.ed.jp)

ホームページ

<http://konan-js.minato-tky.ed.jp/>

※部活動等の活動は顧問より連絡があります。