



『根性』は  
本校校訓です

# 根性

長島町立長島中学校学校だより

令和6年5月号

【今日を飾れ】

校長 副田 明彦

5月1日にPTA総会を実施しました。多くの保護者の皆様の参加をいただき開催できましたことを心からお礼申し上げます。ありがとうございました。

その中で、本年度の学校経営について話をさせていただきました。私は、本校の校訓「根性」に感動したので、「知・徳・体の調和のとれた心豊かな人間性を育む学校教育を行っていく上で、その基盤をなすもの、それが『根性』であり、特に子供たちには、AIが社会を席卷していく未来を生きるために生き抜く力（特に忍耐力）を身に付けなければならない、だから、学校として根性を大切にしながら、しっかり鍛えて育てていきたいとお話ししました。ぜひ、学校だけでなく、ご家庭でも、地域の中でも子供を支え育てていきましょう。そして、「日本一の母校」を目指していきましょう。

さて大型連休が終わりました。今回は、前半後半の2部構成でしたが、いい連休だったでしょうか。

連休明けの7日火曜日の朝、「いい休みでしたか」と何人かに声をかけましたら、にっこり笑顔でうなずく子供が多かったです。特に事故等のトラブルもなく、一方で野球とソフトテニスの大会を応援に行きましたが、野球部が優勝してよかったなあ、とうれしくなることの多かった連休でした。

さて、連休が終わると、よく言われるのが「五月病に気をつける」です。最近では「六月病」というものもあるようですが、そのほとんどが「生活リズムの崩れ」が原因です。連休中の夜更かしと朝寝でリズムが狂った人は、次の3つのことを大切に規則正しいリズムを取り戻していきましょう。

- ①まずは、朝起きる時間と夜寝る時間をきちんと定めること（7時間は、寝ましょう）
- ②朝ごはん・昼ごはん・夜ごはんを食べる時間を決めること
- ③身体を動かす時間を設定すること（体育の授業・部活動を含めます）

この地球上に生きている老若男女すべて1日24時間です。この24時間を自分なりにしっかりデザインしましょう。そのときのキーワードは上の3つと「克學克遊（よく学びよく遊べ）」です。健康で有意義な生活を送るためにもしっかりデザインしてみましょう。この1年間、日本一の母校を求める上でも、連休明けの生活リズムを取り戻すためにも、ささやかな目標を立てて今日をしっかり生き抜くことが大切です。

ここで皆さんに一つ詩を紹介します。

今日を飾れ

山崎 英一

今日を素晴らしき 出発の日に 今日を素晴らしき 実行の日に  
 今日を素晴らしき 飛躍の日に 今日を素晴らしき 発表の日に  
 今日を素晴らしき 記念の日に

今日を飾れ

今日を

我が生涯の思い出となるように 周囲にいい記憶を留めるように

我が人生の祝福となるように

一期一会の今日 千載一遇の今日

今日を飾れ



最近、大人にも多いのですが、夜寝るときに布団の中でスマホを見る方が多いそうです。「ブルーライト」という言葉があります。ブルーライトと言えはなんだか怖い感じはしませんが、ブルーライトというのは「紫外線」のことです。早い話、スマホの光はブルーライトです。スマホを見るということは、紫外線で目の奥を焼いていると思ってください。近年、近視はもちろん白内障も黄斑変性網膜症ものすく増えています。

さらに最近の研究で、実は紫外線を眼から吸収すると、脳から疲労物質（活性酸素）が大量に分泌され、神経細胞が酸化ストレスを受けることで脳疲労を起こすことがわかってきました。海水浴などに行き、家に帰るとさほど動いていないのに、妙に体が疲れるのは紫外線を目から吸収した結果ということなのです。

スマホの取扱いについては、PTA総会でも話をしましたが、本当に必要か、よく考えてほしいと思います。

## 4・5月の活動



〈PTA愛校作業 4/28(日)〉

早朝から生徒・保護者・職員が参加して愛校作業を行いました。

1時間ほどの作業でしたが、全員が一生涯懸命取り組んだので、梅園やグラウンド、体育館側斜面など見違えるようにきれいになりました。作業後には、指江橋近くの道路沿いの木も伐採していただきました。

また、26日には、作業以前にたまっていた枯れ草や枯れ枝なども、藤川産業さんのご協力で撤去していただいていたので、当日の作業もスムーズに行うことができました。ありがとうございました。



〈PTA総会・学級PTA 5/1(水)〉

今年度最初のPTA総会を行い、決算や予算の承認をしていただき、令和5年度の三役の方々へ感謝状の贈呈を行いました。夜には、数年ぶりの転入職員歓迎会も開催され、たくさんの保護者の方々にご参加いただきました。

ありがとうございました。今年度も充実した活動になるよう皆様のご協力をよろしくお願いします。



## 出水地区陸上大会結果 5/9

※県大会出場分のみ掲載しています。

4位：共通男子 400M I. T

4位：共通女子 400MR

N. Y F. K M. R M. R



〈校内ロードレース大会 5/13(土)〉

校内ロードレース大会が行われました。スタート前はみんな緊張している様子でしたが、保護者や地域の方々にも声援をいただき、生徒たちにとっても大きな励みになりました。

また、保健体育部の保護者の皆様には準備や交通整理等をしていただき感謝申し上げます。



【女子の部】 3 km

- 1位 (2年) 12' 58" N. Y
- 2位 (3年) 13' 07" H. R
- 3位 (2年) 13' 26" M. R
- 4位 (3年) 14' 00" F. K
- 5位 (3年) 14' 04" M. S

【男子の部】 3 km

- 1位 (3年) 11' 21" S. R
- 2位 (3年) 11' 27" T. K
- 3位 (3年) 11' 28" K. Y
- 4位 (1年) 12' 02" O. K
- 5位 (3年) 12' 11" I. T

〈6月の主な行事日程〉 部活動休養日 ( 6/6, 6/12~6/21, 6/28 )

6月 4日(火) 出水地区中体連総体 激励式	6月 19日(水) 期末テスト(～21日)
6月 7日(金) 食育講話	引き渡し訓練
6月 8日(土) 土曜授業・避難訓練	6月 24日(月) 租税教室
6月 11日(火) 出水地区中体連総体(～12日)	6月 25日(火) 上級学校説明会(公立)
6月 12日(火) テスト前部活停止(～21日)	6月 26日(水) 上級学校説明会(私立)
6月 16日(日) アウトメディア推進 days(～20日)	6月 27日(木) PTA三役会・理事会

※ 部活動終了 18:30 ※ 完全下校 18:40 (5時間授業の日は、17:40)  
 ※ スクールバス時刻 1便…16:40 2便…18:40 (5時間授業の日は、17:40)