



江北中学校だより

平成23年度第4号

<http://www.adachi.ne.jp/users/adkoho-j/index.html>

足立区立江北中学校

校長 竹ノ内 正夫

夏にいい汗を

校長 竹ノ内正夫

早いもので7月も半ばを過ぎ、夏休みを迎えます。生徒にとっては夏休みを楽しみにして「好きな本をたくさん読みたい」「旅行に行きたい」など思いを馳せていることでしょう。貴重な出会いや体験を多く重ねて、自分をさらに高めていく機会にしてほしいものです。

さて、古くから「活動している時の汗は快いが、怠惰な時の汗は暑い」と言われています。汗にもいい汗と悪い汗があります。「いい汗」はサラサラしていて直ぐに乾くが、「悪い汗」は水分と一緒にミネラルも排出しまうので、べたべたとして蒸発しにくい汗となります。「悪い汗」は生活環境・人間関係におけるストレスの他、運動不足に加えて汗をかく習慣がないときに出る汗と言われています。またエアコン完備のような環境にいと、本来の働きを忘れた汗腺に老廃物や角質がたまり、汗をかいたときに、これらの不純物も一緒に排出してしまうそうです。では「いい汗」を出すにはどうしたらよいかというと、有酸素運動することが良いとされています。生活の中の有酸素運動の例は、エスカレーター・エレベーターを使わず、なるべく歩くこと。毎日30分以上は適度に体を動かすこと。これらを実行すれば夏バテのない健康な体を維持することができそうです。

今年の夏は「節電」の夏でもあります。従って節電にも貢献できる良い機会でもあります。生徒には夏の暑さに負けずに、運動を継続することにより「いい汗」をかかせたいものです。そして夏休みの過ごし方が前期の成績や進路にも大いに生かされます。学習や部活動、生徒会・委員会活動、学級の仕事、家庭での役割など一生懸命努力してきた生徒の頑張りを認めるとともに、不十分だったところをしっかりと振り返り、次への大きな飛躍につなげたいものです。

「江北中学校の今日の給食」

また足立区では全校にこのような用紙を使い、給食の食材の産地を玄関のよく見えるところに毎日表示することになりました。地域や保護者の皆様にも安心していただけるようにと、毎日玄関に掲示をしています。



「学校メール配信システム」の導入

中学校でも今年度から「学校メール配信システム」を導入することになりました。希望される保護者の方は、登録票を学校に提出することになっていますので、併せてお知らせいたします。

「カラカラ選手権」の結果

今回、どのクラスも1100点以上を獲得しました。その中で上位3クラスに優秀賞が授与されました。また今回特別賞として「完食賞」「骨太賞」「チームワーク賞」が授与されました。

- ・金賞 1年C組 1213点 ・銀賞 3年A組 1200点 ・銅賞 1年A組 1196点
- ・完食賞（5日間、指定メニューを完食したクラス） 3年A組 2年B組
- ・骨太賞（5日間、牛乳を残さなかったクラス） 3年A組 3年B組 3年C組 1年C組
- ・チームワーク賞（5日間、クラスの協力により、給食時間が最も長かったクラス） 2年B組

カラカラ選手権は、今年で7年目を迎えました。保健給食委員の生徒たちが“健康で毎日を過ごすために、給食を残さず食べよう”ということで「完食」を目指して実施してきました。カラカラ選手権には6つの採点項目がありますが、点数に大きく影響したものの一つに「給食時間」があります。クラスで協力して準備をし、健康のためにもゆっくりと落ち着いて食べられる給食、そして「完食」を全校で取り組んでいきます。

◇生徒の活躍

6月29日（水）足立区連合音楽会 西新井文化ホールにて開催され、江北中からは吹奏楽部が参加しました。

- 演奏曲 ・士官候補生
 ・さよなら大好きな人
 ・学園天国



◇国際理解教育 全クラス

6月30日（木）ロシア、ブルガリア、モンゴル、アフガニスタン4カ国の留学生（東京大学大学院）をお招きし、自国の文化や歴史について日本と比較をしながら授業をしていただきました。

〈ロシアの留学生〉

〈ブルガリアの留学生〉

〈モンゴルの留学生〉



◇普通救命講習会 2年生

7月1日（金）体育館

暑い中、生徒は大変熱心に講師の話を聞き、心肺蘇生法や人工呼吸などについて講習を受けました。全員がダミー人形を使用し、AEDの使用を体験しました。

終了後に行われたテストに合格すれば「普通救命講習修了証」が交付され、資格として認められます。



8月の予定

- | | |
|----------------|---------------------|
| 3日（水）3年夏補充教室終 | 17日（水）一斉休校日 |
| 9日（火）都吹奏楽コンクール | 24日（水）夏季休業日終 |
| 15日（月）一斉休校日 | 25日（木）全校集会 大掃除 職員会議 |
| 16日（火）一斉休校日 | |