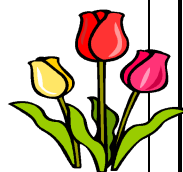


ま く よ う

～日々錬磨 学び合い 健やかに～



菊陽中学校学校だより No. 2
令和2年4月14日（火）発行

令和2年度が全校生徒546人 先生方54人でスタートしました。

先週、8日（水）の就任式、始業式、9日（木）の入学式はこれまでとは形を変え、時間や出席の人数を制限して行いましたが、在校生、そして新入生の態度は本当に立派なものでした。本年度の菊陽中生の活躍が期待されます。19日（日）に予定していましたがPTA総会並びに学級懇談会等は中止し、また、全校生徒が一同に会しての集会等も実施することができませんので、紙面にて本校の先生方を紹介します。

標題のとおり、全校生徒546人、教職員54人で、令和2年度がスタートしました。生徒数、そして職員数も増えている活気のある学校です。校長室はいつでも開けておきます。

保護者の皆様方のご理解とご協力をお願いします。1年間よろしくお願いします。

【1年部】

○主任：井川雄一（保体・サッカー）
1の1 梅野秀行（英・男テニス）
1の2 高石朋克（数・男バス）
1の3 田上沙織（社・吹奏楽）
1の4 池田辰哉（国・サッカー）
1の5 野田早希（理・卓球）

※副担任：宮崎幸博（数・女テニス）
副担任：上杉恵子（美・柔道）

○特別支援学級

2組担任：川内隆臣（男バス）
2・3組担任：本郷浩一（陸上）
・教育支援員：赤星裕子

※の宮崎先生、松永先生は全校的な指導も行いますので「4年部」にも記載しております。

【2年部】

○主任：青木敦子（音・合唱）
2の1 片山興平（英・ソフトボール）
2の2 中岡 恵（英・ソフトボール）
2の3 境 怜央（社・女バレー）
2の4 岩切奈菜（理・男バス）
2の5 野村優資（数・野球）

・副担任：古田涼子（国・女バレー）

○特別支援学級

3組担任：塚本一瑛（剣道）
1組担任：金澤 亮（陸上）
・教育支援員：野尻真由美
・教育支援員：開田知子

【3年部】

○主任：榊原和子（家・剣道）
3の1 星子泰通（理・女テニス）
3の2 宇土裕子（国・合唱）
3の3 永江優実（英・吹奏楽）
3の4 佐藤達朗（保体・サッカー）

※副担任：松永竜一（数・男テニス）
・副担任：田測量也（数・野球）

○特別支援学級

1組担任：佐藤晴香（卓球）
4組担任：松本圭太（女バス）
・教育支援員：丸野康子
・教育支援員：田中富貴子

【4年部】

・校長：安武卓明 ・教頭：津田博夫 ・主幹教諭：鹿釜良一（技・剣道）
・教務主任：坂本浩之（社） ・生徒指導主事：山本大志（保体・柔道）
・人権教育主任：宮崎幸博（1年部所属） 進路指導主事：松永竜一（3年部所属）
・養護教諭：平木雅美 ・栄養教諭：牧野伸子 ・事務職員：小島由有希、山野晶子
・学校司書：齋藤智子 ・教育相談員：江崎恭子 ・校務支援員：嶋田洋海
・ALT：ジョセリン・キタイン ・非常勤講師：寺岡大輝（技）

【給食室関係：給食調理員】

・川村剛造 松永貴子 渡邊洋子 松田春美 中村加奈 渡邊久美枝 高木千恵美

【編集後記】～「春バテ」ケアは、冷える前に温めて～

▼「夏バテ」は聞いたことがあっても「春バテ」は初めて聞いた。春先は寒暖差が大きく、不調が起きやすいと医師らでつくる団体がまとめた結果報告を目にした。全体の67%が身体の不調、52%が精神面の不調を経験したという。いずれも女性の割合が高く、具体的にはだるさや気分の落ち込み、体の疲れ、気持ちがいらいらする等である。▼メンバーである東京有明医療大の川嶋教授（内科）は、春バテについて「春先は気温や気圧が日ごとに大きく変化することが関係しているのでは」と分析する。昨年3月のある週は、1週間で最高気温に、何と15度の差があったと言い、寒暖差に自分の体を合わせようとすると自律神経の切り替えが上手くいかず不調を感じるとのこと。さらには、入学や就職、転居に伴う生活環境の変化も見逃せず、緊張やストレスを感じ、自律神経の乱れが体調不良の要因の一つと指摘している。▼さて、その解消法としては、首や手首、足首を外気にさらさないこと、カーディガンやストールで防寒すること、蒸しタオルで就寝前に目元を温めることも薦めている。また、入浴剤を使用し副交感神経を優位にすることも効果があるとした。▼しばらくは、新型コロナウイルスから目をそらす訳にはいかない。先述の川嶋教授は、「不安がさらなるストレスにつながっている人が多い。今は耐えるしかないが、収束したらどこへ行こう、何をしようなど前向きで楽しいことを考えてみるとよいでしょう」と話す。そんなこと当たり前、分かっている、知っている…でも、できていない自分はいないだろうか。▼以前、本欄で、鏡で自分の顔を見ることについて書いた。もちろん、目の前の課題と真剣に向き合いながらも、ちょっとした余裕があればとも思う。鏡に向かってニコリするのは心に余裕を持たせる技の一つか。ちなみに、私は教え子が舞う神楽と楽の音を求めて阿蘇波野に車を走らせる。神楽が持つ厄払い、そして本校生徒の活躍を願って…。