

HACHI

令和5年6月7日
八代市立第八中学校
学校だより 第5号
文責：校長



Harmony (調和)・Action (行動)・Challenge (挑戦)・Happiness (幸福)・Innovation (創造・革新)

ある日の昼休み ～健やかな体、豊かな感性～

梅雨の最中、6月6日(火)も一日雨模様でした。給食後の昼休みに校内を一巡りしてみました。体育館ではこの日の使用が割り当てられている1年生が体を動かして来っていました。バスケットボール、バドミントン、バレーボールなど、歓声をあげながら楽しんでいました。運動をすることは筋力をつけることだけでなく、調整力や仲間との協調性も身につけることができます。「遊び」の中に「学び」や「成長」があります。その後、図書室を訪れると3年生の男子が借りる本を選びに来っていました。八中では昼休みと5時間目の間に「読書タイム」を設けています。この日の読書タイムも八中生が静かに、集中して読書に励んでいました。「本は心の栄養」とも言います。読書は感性や想像力を豊かにしてくれます。教科の授業や行事はもちろんですが、学校生活では様々な場面に健やかな体を育み、豊かな感性を磨く機会があります。「知・徳・体」をバランスよく育て、「優しく・強く・正しく」の八中三道を目指して行って欲しいと思います。



歯を大切に ～歯は「健康」の出発点～

6月4日は「虫歯予防デー」、そして6月4日から10日が「歯と口の健康習慣」になっています。厚生労働省、文部科学省等が実施し、「歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着、疾患の早期発見及び早期治療の徹底、歯の寿命を延ばす、国民の健康の保持増進」ということを目的としています。

本校では今週に入り「歯磨きクラスマッチ」を実施しています。右の写真は給食後に歯磨きをしている2年生の様子です。鏡を見ながら丁寧に歯磨きをしていました。小学生から中学生にかけては乳歯が永久歯に生え替わり、その後その歯を一生(何十年も)使い続けることになります。そのため、この時期は特に重要な時期になります。歯が悪くなると食べ物が噛めなくなります。食べ物を十分に食べられなくなると栄養が摂取できません。栄養が摂取できないと体力が落ちたり、病気になってしまったりします。つまり、歯は「健康」の出発点ということです。これから一生使い続ける自分自身の歯を大切にしてください。6月6日(火)に配付されている「保健だより」にも歯磨きや歯の手入れの方法がイラスト入りで紹介されていました。是非参考にしてください。

併せて、「歯の治療が必要です」という治療カードをもらった人は「確実」に、「早め」に歯科医に行ってください。小さいうちに、ひどくならないうちに治療することが重要です。保護者の皆様のご協力もよろしくお願いいたします。



定期考査に向けて ～夢・理想・計画・実行・成功～

来週は1学期の期末考査があります。各学年最初の定期考査になりますが、定期考査に向けて計画的に準備ができていますでしょうか。

幕末の思想家で多くの著名人を育てた吉田松陰は「夢なき者に理想なし、理想なき者に計画なし、計画なき者に実行なし、実行なき者に成功なし、故に夢なき者に成功なし」という名言を残しています。

つまり、目標を設定し、計画を立て、それを実行していくことが成功につながるということです。自分自身の成長のために、目標を設定し、計画を立て、それを確実に実行していくことが大切です。

また、前号でも書きましたが、必ずしも目標に到達することができなかつたとしても、目標に向けて努力していくことで多くの力がつきます。自分の力をつけていく機会です。頑張れ八中生!

