

# 校長室の窓から No.12

平成25年11月1日  
尼崎市立武庫東中学校  
校長 小谷 豪 郎

## 秋も終わり、いよいよ冬を迎えます。

24節気では、秋の終わり「霜降」という時期を迎えます。朝夕にぐっと冷え込み、霜が降りるころのこと。はじめは山間部ですが12月にもなれば平野部にも霜はやってきます。

この時期は、野山ではクヌギや檜、樅、柏などの木の葉が、たくさん落ちる頃です、みんなもよく知っているドングリです。まん丸いものから、先のとんがったものまで形は様々です。ドングリ拾いは、幼い子どもたちのこの季節の楽しみでした。学校内にもたくさんドングリの木がありますね。知っていますか？

11月7日、「立冬」を過ぎれば暦の上ではもう冬です。自然の中では木の葉が黄色くなったりして冬支度が始まります。皆さんも暖かい春に大きく花開くことを目指して、この寒い冬にしっかりと力を蓄えておきましょう。

桜の花は、冬が厳しければ厳しいほど、長い冬をじっと我慢して暖かい春に力一杯に美しく咲き誇ると言われています。

1・2年生は部活動で、このシーズンオフに基礎をしっかりと身につけ、体力づくりに力を入れることにより、暖かな春のシーズン開始に大きく成長できます。

3年生の皆さんは、来年の春、自分の行きたい進路をしっかりと手に入れるためにも、この冬は我慢をして目標に向けて、基礎固めと応用力を身につける努力をして下さい。冬休みを迎えてからでは遅すぎます、今から少しずつ計画的に。**卒業式まで残り80日**

## 健康管理に気を付けましょう

酷暑の夏が過ぎ、涼しくなったかな？と思っているとまた暑い日が繰り返されたり、10月になり冬服に衣替えをしたとたん、夏日が続いたり、体温調節の難しい不順な天候が続きました。

その間に新人戦があったり、合唱コンクールに向けた取組があったりで、夏の暑さの疲れが出始める頃に、天候不順や部活動・学校行事が続き疲労が蓄積されているのではないのでしょうか。

朝の登校状況を見ていると、ぼんやりとして、半分目が覚めていないのかな？と思うような状況で登校してくる生徒。花粉症なのか風邪の予防なのかすでに風邪を引いてしまっているのか、マスク姿の生徒も少しずつ増えています。さらに、手や足に湿布や包帯を巻いた生徒をちらほら見かけます。部活動なのか体育等の授業中なのか、それとも休み時間なのか、校内での怪我也も増えているのではないかと心配しています。

疲れて注意力が低下して怪我をすることも考えられます。元気であ

れば、睡眠を取れば直るようなことも熱を出したり、病院へ掛からなければならぬような病気に発展してしまうこともあります。

「早寝、早起き、朝ご飯」この習慣は崩さないように、間食を減らし、栄養バランスの良い3度の食事をきちんととみましょう。

外出先から帰宅したら必ず「手洗いとうがい」は忘れずに。



## 文化発表会



10月23日には、3学年による合唱コンクールが行われ、素晴らしいコーラスを聴かせてくれました。特に3年生は毎年気合いが入っていますが、今年は、審査をしても本当に差が付けられなくどのクラスも1点か2点の差だったと思います。

本番の文化発表会でも甲乙付けがたい素晴らしいできばえでした。

グランプリに輝いた3年4組は、学校代表として自信を持ってアルカイクホールでもう一度あの美しいハーモニーを響かせて下さい。



今年の文化発表会は、当初は台風が心配でしたが、少しの雨だけですみ無事終了いたしました。合唱や生徒会劇、英語のスピーチなどの他に、3年生の有志参加が4団体もあり大変盛況でした。内容も「ピアノとヴァイオリンの演奏」・「空手演舞」・「新体操」・「クラシックバレエ」いずれも普段は触れることのない芸術性や完成度の高い演技で感心しました。

全校生徒の中には、もっと隠れたいろんな能力を持っている生徒がたくさんいることと思います。有志参加の演技がこのようにレベルの高い本物に触れる機会になるなんて、市内の他の中学校ではなかなか無いことだと思います。

また、例年通り生徒会のメンバーは、この日のために遅くまで残り劇に取り組んでくれました。とても盛り上がりました。これも一つの伝統になっていますね。さて来年の生徒会執行部は、どんなメンバーかな？

※新体操で頑張ってくれた二人、申し訳ありません写真が上手く撮れていませんでした



## 活躍しています。文化の秋・芸術の秋

兵庫県中学校総合文化祭音楽部門・伝統文化部門	知事賞	2年	林 眞生
〃	〃	2年	松山瑠菜
全国中学生人権作文コンテスト兵庫県尼崎大会	入 選	1年	小阪飛翔
平成25年度尼崎市中学校理科研究発表会	優秀賞	2年	蒲生智郷
〃	入 賞	1年	中谷澄世
〃	入 賞	1年	本多莉子
〃	入 賞	2年	山下 舞

### 〈今月のことば〉 『言えると、癒える』

自分の本心・感情・夢・本音・・・誰にも話せずに溜めていく  
溜まって行って・腐ってきて・嫌になって・爆発する・・・  
恥ずかしがらないで、恐れなくて、泣き言でも良いじゃないか  
誰かに話してみれば、きっと楽になる、助けは君のすぐそばにいる。