



校長通信

令和4年度 13号 令和4年9月5日

和歌山市立河北中学校 校長 戸川定昭

《早寝・早起き・朝ごはん》

2学期がスタートし、約10日経ちました。日中は、まだ暑い日が続いていますが、昼休憩は、多くの生徒が、グラウンドでボール遊びをするなど、元気に



に学校生活を送っています。授業も落ち着いて受け、前向きに学習する生徒がほとんどです。しかし、中には、朝から眠そうな生徒、机に突っ伏して寝てしまう生徒もいます。

夏休みに生活のリズムが乱れてしまった生徒は、早寝・早起き・朝ごはんをしっかりと、規則正しい生活に戻してほしいと思います。朝食を食べないと、エネルギーが不足して午前中からぼんやりしたまま過ごすことになり、学習の効果が上がりません。各ご家庭で、子供たちが朝からしっかり学習できるよう、朝食をしっかりと採れる環境を整えていただきたく、よろしくお祈いします。

朝食のメニューは、色々あると思いますが、私のお勧めは納豆です。納豆は、たんぱく質、カルシウムが豊富にあり、とてもヘルシーな食べ物です。20年ほど前に、納豆の効用をニュースで見てから、毎朝、朝食のメニューに入っています。おかげで、すこぶる快調です（納豆のおかげだけではないと思いますが）。納豆の消費量ランキングで、和歌山県は47都道府県中、47位だそうです。和歌山県民は、納豆が苦手な人が多いようですが、栄養豊富で手軽な食べ物、納豆を朝食メニューの一つにお勧めします。本校の若手教員S先生も、毎朝、納豆を食べているそうで、朝から元気もりもりです。

《防災の日》

9月1日は、防災の日でした。今から、99年前のこの日、関東大震災が発生し、多くの方々が亡くなりました。9月は台風シーズンを迎える時期でもあり、この日が防災の日と設定されたようです。11年前の2011年9月4日、紀伊半島大水害で、和歌山県も紀南地方を中心に多くの方が犠牲になりました。私の住む有田市も、前日から大雨が降り続き、有田川がいつ氾濫するかと不安な状態になり、高台に住居のある方のところに家族で避難しました。とても恐ろしい経験でした。

学校では、特にこの日、防災訓練をするなどの特別な活動は行いませんでしたが、各担任から防災の日についての話はしています。台風シーズンが到来し、各ご家庭でも、災害時の対応を話し合うなど、災害への備えをしていただきますよう、よろしくお祈いします。