

校長通信

令和5年度 3号 令和5年4月27日

和歌山市立河北中学校 校長 戸川定昭

新年度がスタートし、ほぼ3週間が過ぎました。1年生も、少しずつ中学校生活に慣れてきているように感じます。4月21日は、授業参観、進路説明会、修学旅行説明会を実施しました。ご出席いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。

25日から担任による家庭訪問をさせていただいています。お忙しいところ、時間の都合をつけていただくなど、ご協力いただきありがとうございます。新しい環境で、気になること、心配なこと、疑問点など、家庭訪問で担任にお話いただけたらと思います。よろしくお祈りします。

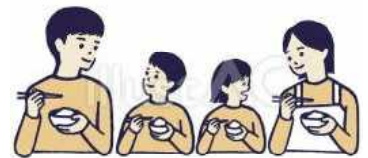
《部活動、新入生も入部し新体制でスタート！》

4月14日（金）部活紹介を実施しました。その後、19日までの部活動見学期間を経て、20日から新たに新入部員を迎えて各部、練習、活動を行っています。多くの1年生が、自分の興味のある部に入部してくれました。また、2年生になってから、部活動に入部した生徒、一度、退部をしたが、今回、再度、その部に復帰した生徒もいます。

新入部員は、最初、練習・活動に慣れてくるまで、体力的にも、精神的にもしんどいと感じることもあるかもしれませんが、顧問の先生や、先輩のアドバイスを素直に聞きながら、乗り切ってほしいと思います。部活での頑張りが、自信になって、勉強や他のことにも前向きにチャレンジできるようになるとと思います。

《朝食でリズムをつける》

新聞の記事で、「何をどれだけ食べるか」だけでなく「いつ食べるか」という事も大切であると書かれていました。人間には、体内時計があり、規則正しい体内時計は光の刺激を受けて働くそうです。光の刺激にあわせ、食事のタイミングや内容をうまく使えば体内時計をスムーズに動かせるので、起床後の最初の食事（朝食）が大きな役割を果たすとのこと。



朝起きて、しっかり光を浴び、朝食をとることが、一日の好スタートにつながります。そうすれば、朝の1時間目の授業から、頭も身体もしっかり働いて、学力・体力の向上につながっていきます。各家庭においても、栄養のバランスも大切ですが、食事のタイミングを意識した朝食を子供たちがとれるよう、ご協力をお願いします。

(参考文献 4月22日 朝日新聞 be on Saturday)

《トリビア》

朝食は、英語で **breakfast** ですが、なぜ、**breakfast** なのか、ご存知でしょうか。fast という単語は、名詞で絶食という意味があります。break は壊す。夜寝ている間は、何も食べていないので、いわば、絶食状態。朝食をとるといことは、絶食している状態を壊すことになるので、**breakfast** という単語が誕生しました。