



日本橋中



12月号

中央区立日本橋中学校

電話(3851)4074
FAX(3865)2944

HP アドレス

www.chuo-tky.ed.jp/nihonbasi-jh/
発行日 令和2年12月1日

教育目標「考える人になろう 心ゆたかな人になろう たくましい人になろう みんなのためにつくす人になろう」

目指す学校像「凛として 確かな学びで大きく伸びる日本橋 心通わせ 夢叶う学校」

目指す生徒像「輝く未来を語り合い 創造することのできる生徒」

「免疫改善は普段の食生活と運動(コロナ対策と受験)」

副校長 磯田 耕司

寒冷の候、新型コロナウイルスの感染拡大に転じ、ウィルスの変異により感染力が強くなっているとの報道やワクチン開発の一喜一憂の情報など先の読めない状況です。過日、令和3年度都立入試の要項が発表されました。例年とは違う出願方法など気をつけなければならないことも多くなっています。

3年生は12月上旬の面談で志望校を決定していきます。目標が定まり学習意欲もさらに上がることでしょう。今年度の都内公立中学校の卒業生は73,062人、都立高の定員は40,470人(全日制)です。都立の推薦入試では、普通科の倍率が5倍を超えるところもあります。要するに、倍率があるということは当日の学力検査や面接試験の出来が合否に影響すること。そして、倍率が高ければ1点の差が合否を決めることとなります。では当日に実力を発揮するにはどうすればいいのでしょうか。試験などには「メンタル」が強い、弱いとよく言われますが、誰もが試験の場は緊張し、プレッシャーを受けます。これはみんな一緒です。それに打ち勝つには「メンタル」「心」受験生に必要な心は、普段からの取り組みを繰り返すことにより正解率を上げ自信をもつことです。また、毎年受験の時期にはインフルエンザの流行があり健康にも配慮が必要です。今年は、さらに注意が必要です。

さて、11月19日に新型コロナウイルスの新規感染者が2200人を超え1日の新規感染者の過去最多を更新し市中感染が今後も増えそうです。感染防止対策のアドバイスとして、学校医の海渡一夫先生より次のような投稿をいただきました。要約すると「新型コロナ感染症に影響するのは、免疫力であり、肥満などの生活習慣や環境因子が考えられる。また、精神的要素(不安感恐怖心ストレス)が自律神経を介してエイジングに影響するため、マインドフルネス(練習によって身についた心の状態)が大切である」と解釈しました。要するに免疫力を向上させることがいろいろな病にかかわらず健康に過ごすことの重要ポイントとなります。そして、大事なことは身体を作っているものは食べ物であり、筋力を運動などで鍛えておくこと。それらは毎日の生活習慣によって差がついてくるということです。

生活習慣や環境因子によって戸籍年齢と肉体年齢の乖離が大きくなり見た目の年齢が20歳以上違ってくるそうです。その原因は重力による血液の流れやリンパ液の流れが悪くなるので、防ぐためにはドローイン(呼吸法)と筋トレが有効ということです。(筋トレもいろいろあるので専門家の指導が必要です。筋肉には速筋と遅筋があり、インナーマッスル・遅筋を増やすことが大切)筋肉がつけば、毛細血管が増えコラーゲンタンパク質の増加、リンパの流れがよくなり免疫力の向上につながります。

また、摂取カロリーと肥満の関係はあまり言われなくなり、むしろ重要なのは糖質の取り過ぎです。血糖値の変動(GI値)がよくないようです。炭水化物の摂取と甘いものはインスリン分泌と関係し身体や脳をむしばんでいきます。炭水化物(白米・麺、パン)とブドウ糖で味付けした食事ばかりをしていませんか。これらの食べ物は満腹感と甘いものの幸せ感がたっぷりですが高血糖と高インスリン血症、免疫力低下は癌細胞の発育因子であり、自律神経をも大きな影響を与えるそうです。新型コロナ感染症は高齢者が重症化しやすいと言われていますが、戸籍年齢ではなく生理的な年齢が重要で若々しい人は自然免疫が亢進しており感染し難く、重症化しないそうです。

食生活(炭水化物の摂取・甘いもの)と体幹トレーニングで生活習慣を整え、アンチエイジングだけでなく認知機能や免疫力を改善することが重要です。そして、身体と精神が元気であれば進路に関わる試験なども落ち着いて取り組むことができ、よい結果を生むことにつながることでしょう。是非、生活習慣を見直してコロナ禍の対策をしっかりと生活してください。

12月の予定

行事	
1	火 安全指導
2	水
3	木
4	金
5	土
6	日
7	月 全校朝礼
8	火
9	水
10	木 命と心の授業(2年)
11	金 避難訓練
12	土 土曜授業日
13	日
14	月
15	火
16	水
17	木 薬物乱用防止教室(1年)
18	金
19	土 土曜授業日
20	日
21	月
22	火
23	水 保護者会
24	木
25	金 終業式 給食終 評価評定配布(3年生のみ)
26	土 冬季休業始
27	日
28	月
29	火
30	水
31	木

三者面談期間
(3年生のみ)

1月のおもな予定

- 8日(金) 始業式
- 9日(土) 土曜授業公開日 道徳授業地区公開講座
- 14日(木) 避難訓練
- 14日(木)~27日(水) 巡回平和展(校内)
- 15日(金) 専門委員会
- 15日(金)~18日(月) 連合作品展(教育センター)
- 22日(金) 英語検定
- 23日(土) 土曜授業日

12月の目標

- 生活…礼儀正しくしよう
- 保健…薬と健康について考えよう
- 給食…食事のマナーについて考えよう

未来につなぐ生き方講演会

教務部担当

11月20日(金)に北海道富良野市の整形外科医である矢倉幸久医師をお招きし、「未来につなぐ生き方講演会」が行われました。矢倉医師は、これまでの人生を振り返りながら、医師としての自分のあり方に悩んだことやドイツ国際平和村での活動を知って、自分が医師を目指した原点があると強く思ったこと、そして、ドイツ国際平和村で活動を「自分にしかできないこと」と感じ、続けてきたこと、などを話しておられました。

矢倉医師からは生徒のみなさんにも「いつか自分にしかできないことを見つけてほしい」というメッセージをいただきました。日本にとどまらず、世界に目を向け、これからの生き方について考えることのできる素晴らしい機会になったと感じています。

最後になりましたが、遠方よりお越しいただいた矢倉先生、また、このような機会を提供していただいた東京シティ日本橋ロータリークラブの方々、この場を借りて感謝申し上げます。



セーフティ教室

生活指導部担当

11月14日(土)にセーフティ教室を実施しました。今年度は、久松警察署少年課の方々に講師にお迎えして、学年ごとにお話をいただきました。メールやSNSのささいな誤変換がトラブルの元になってしまった例や、書き込みから個人が特定される例など、具体的な事例はどれも生徒にとって他人事ではないと感じるものがあったようです。

実際にスマートフォンを使っている生徒の中には「(フィルタリング等)インターネットの使い方について家族と話し合いたい」など、家族と相談してルールを決めることの大切さについて感想を書いていた生徒もいました。ぜひこの機会にご家族で話題にしてみてくださいと思います。



11月11日(水)中央区教育会研究授業

<社会科>

授業テーマ「市場のしくみと価格の決まり方」

当日は、価格の妥当性や価格の推移をタブレット端末で調べ、積極的に意見交換を行い、自分たちの生活と結びつけながら学習に取り組みました。生徒が主体的に授業に取り組む姿を見て、参観した他校の先生方も感心していました。ご協力ありがとうございました。



<国語科>

授業テーマ「おくのほそ道」

生徒たちは、力を十二分に発揮し、闊達で内容のある交流が行われていました。講師としてお招きした全日本中学校国語教育研究協議会会長、勝田敏行先生にも「とても力のある生徒たちですね」とお褒めいただきました。3年3組のみなさん、本当にありがとうございました。



<英語科>

授業テーマ「比較級」

2年3組で比較級についての研究授業を行いました。プロジェクターでイラストを見ながら比較の表現を学び、その後ペアでヒントを出し合い、協力しながら答えを考えました。生徒たちは緊張しながらも、時折笑顔を見せながら、意欲的に授業に取り組んでいました。

