

校訓	友 勤 自 愛 勉 治	 令和7年度 東中だより 第7号	発行日	令和7年8月28日
教育目標	多様化の時代を生きる 心身ともにたくましい生徒の育成		発行者	伊丹市立東中学校 校長 前田 徳三

【2学期始業式校長講話】

みなさん、おはようございます。今年の夏も記録的な暑さの猛暑日が続きました。まだまだ暑い日が続いていますので、熱中症対策については、保健室から出されている『保健だより』などをよく見て、十分な対策を心掛けてください。また、これからの時期、突然のゲリラ豪雨や雷、台風、河川の氾濫、校外や家庭において地震が発生した時の対応は、避難訓練などで学んだことを生かして、自分の身は自分で守ることを心掛けてください。

みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか。(中略)今日は、2点話をします。1つ目は、「夏バテ防止」についてです。みなさんが2学期も元気に登校し、笑顔で下校できるように話をします。この時期、夏の暑さやエアコンの冷え、湿気などで自律神経が乱れ、大人も子どもも夏バテになることが多いです。先程も言いましたが、2学期は多くの行事や部活動の新人戦が行われます。そのため、夏バテを防止し元気に2学期を乗り切るための身体づくりをしていきましょう。



健康的な生活を送るためには、「食」「睡眠」「適度な運動」が大切になってきます。まず「食」についてですが、夏バテを防止するためには、ビタミンやミネラルをしっかり取り、水分代謝や血行の巡りを良くすることが大切です。夏の食材は、暑さや強い紫外線から身を守るために色が濃いものが多く、ビタミンやポリフェノールなどの抗酸化物質を蓄えています。夏野菜には、ゴーヤやナス、トマト、モロヘイヤ、トウモロコシ、オクラ、カボチャなどがあります。これらを食べることで、紫外線によるダメージを予防することができます。また、暑さに負けないよう水分とカリウムを多く含んでいる食材も大切です。カリウムなどの食材については自分たちで後ほど調べてください。夏野菜は食欲増進や消化促進に効果的な栄養素を含む食材もあり、まさに夏バテ対策にぴったりです。さらに、栄養のある食事をしっかりと取るようにしていきましょう。

次に、「睡眠」です。「睡眠が判断力を培う」とも言われています。睡眠を十分に取れば判断を誤ることが少ないです。疲れが溜まっていたり、睡眠不足になっていたりとすると、正しい判断ができないだけでなく、大きな怪我につながることもあります。また、物事に対しての集中力が欠けてしまいます。良い結果を収めようと思ったら、しっかりと睡眠をとって「集中する」ことが大切です。

そして、「適度な運動」です。適度な運動は免疫力を向上させるだけでなく、うつ病や認知症、脳血管疾患、心臓病、骨粗鬆症、糖尿病などに対する予防効果もあると

言われています。

2つ目は、「あい」についてです。認め合い、支え合い、助け合い、学び合い、語り合い、話し合いなどの「あい」や、挨拶、出逢い、愛情、アイデアなどの「あい」を意識して大切にしてください。

これからの変化の激しい、厳しい時代を乗り越えるためには、高い志や意欲を持った自立した人間として、他者と協働しながら未来を創り出し、課題を解決していく力が求められます。一人ひとりの頑張り、挑戦を協働して支え合い、力をつけてもらいたいです。また、いい友だちを作るには、自分がいい友だちになればいいんです。そうすれば、みんないい友だちになりますよ。挨拶については、(中略) 爽やかな挨拶は、人の心を動かし、人間関係を円滑にすることができます。明るい挨拶は人を元気にします。気持ちを込めた挨拶が互いにできるようになれば、悩んでいたことや人間関係なども改善し、よい方向、よい関係へと繋がります。

2学期も本校自慢の「みそあじ」の一つの挨拶をはじめ、多くの行事において、みなさん同士や先生方との、今必要な「あい」を見つけ、ともに学びを深め合い、仲間とつながりあえるような実践を積み上げていきましょう。

そして、2学期もみなさんが「元気に登校し、笑顔で下校する」ことのできる楽しく、最幸な学校生活にしていきたいと思います。これで、2学期始業式の講話とします。

【表彰関係】

<全国大会>	個人	優 勝	女子 200M バッライ	(最優秀選手賞)
		第四位	女子 100M 自由形	(水泳)
<県大会>	個人	優 勝	女子 200M バッライ	(大会新記録)
		優 勝	女子 100M 自由形	(水泳)
		第二位	共通男子走高跳	(陸上)

<阪神大会>	団体	第二位	ソフトボール部	
	個人	第二位	男子シングルス	
		第三位	男子シングルス	(バドミントン)

第48回兵庫県吹奏楽コンクール東阪神地区大会 金賞 吹奏楽部

<その他>

全日本少年少女武道(なぎなた)錬成大会	演技の部	優良賞
//		敢闘賞
JOCジュニアオリンピック第33回全国中学生なぎなた大会	団体	第5位
第79回兵庫県民スポーツ大会第59回兵庫県なぎなた大会	団体	優 勝
//		第二位
//	演技の部	優勝
//	個人の部	優勝
第74回伊丹市民スポーツ祭ソフトテニス競技大会	男子個人	第三位 (2ペア)
	女子個人	第三位
第51回協会長杯中学生バドミントン大会	女子個人	第三位
知的書評合戦ビブリオバトル	最優秀賞 書籍	「アリアドネの声」

