

校訓	友 勤 自 愛 勉 治	 <p>令和7年度 <b>東中だより</b> 第11号</p>	発行日	令和7年11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

## 【インフルエンザ予防】

「暑いですね」が挨拶とするのが日常であったのが、いつのまにか、近頃めっきり寒くなりました。また、今年は例年よりも1カ月程も早い季節外れのインフルエンザが猛威を振っています。日本は春夏秋冬ではなく、短春、酷暑、瞬秋(しゅんしゅう)、冬となってしまい、四季の国が二季の国になったのではないかとも言われています。

ただ、瞬く間の秋ですが、秋風はまだ通り過ぎたのではありません。落ち葉を巻き上げて空気を入れ換えて、土を耕し、次の季節の準備を始めました。

さて、学校は大勢の子どもたちが集団生活を営む場所であり、誰か一人でも感染症に罹患した場合は一気に広がりやすくなります。冬は、暖房の影響で空気が乾燥し、呼吸器系の粘膜が傷つきやすくなります。そのために、風邪やインフルエンザなどの感染症リスクが高まります。特に、受験期を迎える3年生にとっては、体調管理が学習成果に直結します。しっかりと栄養や睡眠時間の確保、適度な運動とともに手洗い、マスク、ワクチン接種など基本的な感染症対策を徹底してください。また、喚起や加湿を行えば重要な支援策になります。



また、伊丹市が推奨している睡眠ですが、快適な睡眠に適している寝室の温度は、冬は18~23度です。室温が18度を下回ると健康被害が増えるとWHO(世界保健機構)が勧告しています。夏は冷房つけて寝るのが当たり前になってきましたが、冬に暖房使う人は少ないと思います。布団の中は大体33度ぐらいのため、寝室が寒いとトイレで起き上がったときにヒートショックの危険性があります。室内も適度に暖めて、寒暖差が大きくならないように注意してください。

## 【進路】

12月になれば、3年生は自分の進路先について家族や先生方と話し合い、決定します。高校受験は多くの子どもたちにとっては人生初の受験であり、試練でもあります。初めて感じる試験の中でも、自ら能動的に関わり受験校を決定し、合格という目標に向かって努力することはその後の人生にとって有益で、貴重な体験です。

また、人間だけが「どのように生きようか」「どう人生を送ろうか」という質問に答えられる生き物です。18世紀にフランスで活躍した思想家ジャン・ジャック・ルソーは、一生をかけて人間が幸福になるにはどうすればよいかを考えた人です。当時、社会は不安定でルソーは子どもの頃に母親を亡くし、放浪しながら生活していました。彼の思想によると、幸福の条件は物事を自分で決めることと言っています。人に決めてもらって動く方が楽なこともあります、それは幸福になる道ではありません。ルソーの考え方影響を受けてフランス革命が起き、人間の権利や人権という考え方生まれ、基本的人権という思想に繋がりました。自分で人生を決められる生き方をしていれば、精一杯やった、これ以上やりようがないと思うことができます。しかし、他の人に決められるとああいうやり方があった、こういうやり方があったと考えてし

まうことになるのではないかとも思います。

自分の持ち味を発揮するにはどのような趣味を持ったり、職業に就いたりすればよいかと考えます。これは自分の人生の問題です。進路選択は、自分は一体どういうことが得意でどういうことに向いているのかという「自分探し」です。そして、中学生になると、誰もが自分探しの問題で悩みます。ただ、これは子どもたちに限ったことではなく、中高年層にとっても生きがいのある生活をしようとすれば、自分の趣味や関心がどこにあるのか、自分は何を願い、何を求めているのかを定めていかなければいけません。それは一生考えていくことがと思います。

大の里の師匠で、二所ノ関親方（稀勢の里）の横綱引退後の経歴を聞いて驚きます。引退後は早稲田大学大学院に入学して経営の勉強をされました。特に、スポーツビジネスに熱心に学ばれ、修士論文をもとに現在の相撲部屋を経営しておられます。自らの経験だけでなく、理論を学び、それに基づいた相撲部屋を経営されています。ただ、自分で相撲を取ると後輩を育てるのは同じではない。自分がやってきたことを同じようにやらせたいからといってうまくいくとはかぎらない。そんな時に、科学的な理論を学んでおくことは、自分を振り返り、新たな手段を繰り出すために有効であると考えられたそうです。親方は、強い力士を育てるために大事だと思うことは必ず実行されたことや、常に学び続ける姿勢は見習うところがたくさんあります。みなさんはこれからどのような進路選択をしていきますか。



【表彰関係】(文化面の表彰は多数在るため、次号でお伝えします)

〈阪神新人大会〉 個人 第三位 女子100Mバタフライ(水泳)

## 男子ダブルス(バドミントン)

＜伊丹市新人大会＞ 団体 優勝 男子バスケットボール部、男子陸上部

## 第二位 女子ソフトテニス部、女子陸上部

第三位 野球部

**個人 優 勝** 1年男子4×100mR、低学年4×100mR、1年生100m、共通砲丸投、  
共通円盤投、共通三段跳、共通走高跳、共通走幅跳、共通三段跳  
(陸上)

## 男子ダブルス、女子ダブルス（バドミントン）

**第二位** 1年生 100m、共通砲丸投、共通円盤投、共通三段跳、共通走高跳、  
共通走幅跳、（陸上）

## 男子ダブルス、女子シングルス（バドミントン）

**第三位** 2年男子4×100mR、共通男子200m、共通男子400m、  
共通男子1500m、共通男子3000m、共通男子800m、共通男子110mH、  
共通男子走高跳、共通男子三段跳、共通男子円盤投、  
共通女子800m、共通女子1500m、共通女子砲丸投（陸上）  
女子ダブルス（バドミントン）

## 女子ダブルス（バドミントン）

## ＜その他＞

伊丹バーレボール祭 第二位 女子バーレボール部

## 伊丹市民隊 ツ祭 第三位 野球部

## 第51回協会長杯中学生バドミントン大会 第三位 女子シングルス