



# ききょう

第 3 号



文責 校長 涌井俊一

- ☆学校教育目標☆ ①自ら学ぶ生徒 ②自他を大切にする生徒  
 ③最後までやりぬく生徒 ④進んで奉仕する生徒  
 ☆生徒指標☆ 「より励み」 「明るく」 「強く」 「美しく」

☆とちぎ教育ビジョン2020 基本理念

「とちぎから世界を見つめ 地域とつながり 未来に向かって とともに歩み続ける人間を育てます」

早いもので、1学期も残すところ1か月余りとなります。来週は期末テストもあり、生徒たちも勉強に集中しています。期末テストが終わると、1学期のまとめや夏の総合体育大会各種大会に向かいますので、ご家庭でもぜひ励ましてあげてください。

6月11日（土）に行いました「ふるさとの森下草刈り」には、早朝から多くの保護者の皆様、地域の皆様のご協力を得まして、暑い中でしたがケガ等もなく無事に終了することができました。ありがとうございました。昭和52年から続いている茂木中学校の伝統的な社会奉仕緑化活動です。特に今年は大きな賞を頂いた年でもあり、新たなスタートの「下草刈り」となりました。平成29年度には逆川中学校、中川中学校がいっしょになります。この活動も今後どのように展開していくか考えていかなければなりません。変わらぬご協力をお願いいたします。

## 7月の行事予定

7月	2日（土）	～4日（月）	3年修学旅行
	4日（月）		1年企業見学会
	5日（火）		3年振替休日
	6日（水）		朝会
	12日（火）		郡市総体陸上大会
	14日（木）		保護者会
	15日（金）		全校集会
	16日（土）		郡市総体野球大会
	17日（日）		芳賀真岡吹奏楽祭
	20日（水）		終業式 少年の主張校内大会
	21日（木）		郡市総体各種大会



## 下草刈りより



【城山の活動の様子】

2、3年生は「茂中の森」の下草刈りを行いました。道路周辺の草刈りと斜面の草刈りでしたが、斜面が急で滑り落ちないように注意しながらの作業でした。さすがに慣れているため手際が良かったです。城山を考える会の皆様ご協力ありがとうございました。



【焼森山の活動の様子】

1年1組は、「焼森山」の下草刈りを行いました。植林した木も大きくなってしまったため、今年は草刈りの場所を駐車場周辺から植林場所までに続く林道に変更して草刈りを行いました。

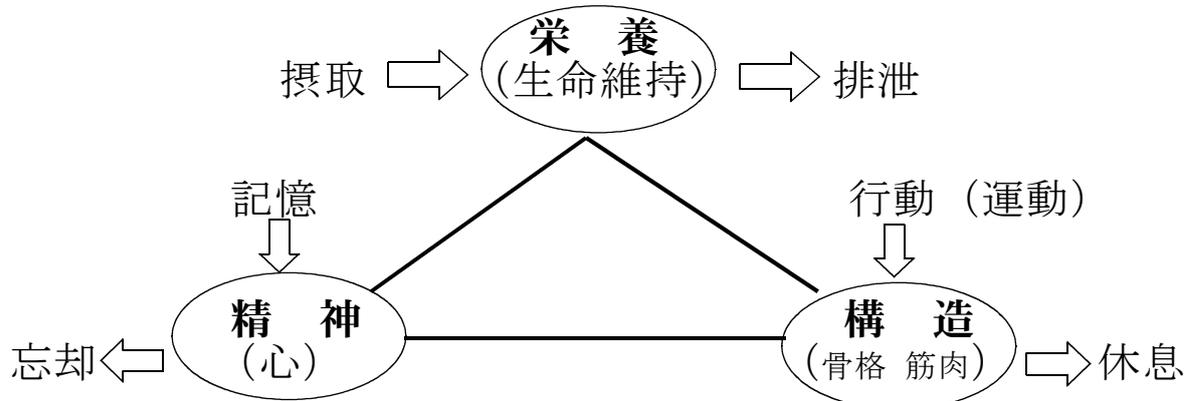


【千本城趾の活動の様子】

1年2組は、「千本城趾」の下草刈りを行いました。須藤小学校から城趾まで徒歩で登り作業を行いました。千本城趾保存会の皆様、ご協力ありがとうございました。

## 6月の朝会の話から

### 「健康の三角形」



○健康であるための3つの要素【**栄養・精神・構造**】

○三角形の調和のことを「**コンデション**」といいます

○病気・けが・体調不良は「**コンデション**」が崩れた状態です

○3つの要素を正常に近い状態にしておくことを「**コンデショニング**」といいます

自律神経は、循環器、消化器、呼吸器などの活動を調整するために、24時間働き続けている神経です。体の活動時や昼間に活発になる交感神経と、安静時や夜に活発になる副交感神経があります。その2つのバランスをそこなうのが「自律神経の乱れ」です。不規則な生活やストレスによって自律神経の働きが乱れると、体の器官にさまざまな不調が現われます。

自律神経の不調が生じる主な原因は【**悩みや心配などのストレス**】悩みや心配があると食欲が落ち、よく眠れない「**コンデションが崩れた状態**」になる

あまりくよくよ考えない (気持ちの持ちよう=気力)

**病気・体調不良は「気力」に左右されがちです**

**(まずは気力を低下させないように一人で悩まず、親や先生に相談したりお医者さんの診断を受けたりしましょう)**

毎年この時期は、真夏のような気温上昇があったと思ったら、本格的な梅雨空と梅雨寒の日があつたりします。気温差が激しいために体調を崩してしまう生徒も多いようです。まずは体温の調整をしましょう。気温にあつた服装を学校でも指導していますがご家庭でもお子様への指導をよろしくお願いします。

上記に示した「健康の三角形」の見方は、「どこか一つが不調になると残りの二つもバランスを崩してしまう」というように見ます。これは中学生でも大人でも同じです。例えば、食物(栄養)が食べられなくなれば身体(構造)が弱ります。すると気力が低下し、心(精神)も不調になります。保護者の皆様も健康管理を十分行って、この季節を健康に乗り切ってください。