

平成30年7月2日

# 開進三中だより

< 第4号 >

—◆たくましい人◆考える人◆心豊かな人◆助け合う人— 練馬区立開進第三中学校

## 「成長するための秘訣」

校長 岩尾 幸市

1学期も残りわずかとなりました。日々の学習や体育祭・部活動の大会・修学旅行等の大きな行事を経験し、自分の責任を果たし協力することの大切さや人に感謝する気持ちを学び、一人一人の生徒が確実に成長してきた学期となりました。

夏休みを迎える今、「自分で考えて計画をたて実践する」ことを大切にしたいものです。自分で生活時間を計画し、自分で管理していくことが求められます。1学期の生活を振り返り、努力した点、自分の課題を見つけ、目標達成のため、何を（内容）、どれだけ（時間や量）実行するのかを、各学年に応じて考えて取り組むことで自立への基礎が養われていきます。学習計画等がうまくいかない場合は、夏休み初めの1週間で計画を見直し修正することが必要です。

さて、生徒の皆さんには、これからもさらに大きく成長してほしいと思います。多くの生徒を見てきた中で成長する生徒には3つの共通点があることに気づきました。今回の学校便りでは、そのことを紹介します。それは「よく活動し・よく食べ・よく寝る」、基本的な生活習慣を大切にしていることです。

### 1 「よく活動すること」

よく活動するとは、「規則正しい生活リズムで過ごす」ことです。毎日決まったリズムで生活する。夜は早めに就寝し朝の時間を有効に活用（学習）すると、とても効果的です。そして、少なくとも一日30分から1時間は汗（運動）をしっかりとかくことが脳と体のためにとってもよいのです。

### 2 「よく食べること」

よく食べるとは、偏った食事や暴飲暴食ではありません。からだをつくり健康維持のため三大栄養素が大切であると家庭科・理科・保健体育から学習したと思います。三大栄養素の黄金比率は、タンパク質 2.5、脂質 2.5、炭水化物 5が理想と言われます。その他にも、主食（ご飯やパンや麺類）、主菜（肉や魚、卵や豆腐など）、副菜（野菜、海藻、きのこなど）をバランスよく食べることです。

### 3 「よく寝ること」

昔から「よく寝る子はよく育つ」と言います。日中にしっかり活動し、夜は「ぐっすり寝るとたくましく育つ」と言うことです。中学生の体は7～8時間熟睡することで多くの成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンが多く分泌されている人はからだの中に栄養がたくさんあることとなります。

「よく活動し、よく食べ、よく寝ることは脳や体のためにとっても大切なことです。」

夏休み明けには、心身ともに鍛えられて、一段とたくましくなっているみなさんと会えることを楽しみにしています。

保護者、地域の皆様には、体育祭をはじめ、部活動、公開授業等において多くのご支援をいただき、あらためて感謝申し上げます。

## 道徳研究授業



6月13日（水）に教育指導課の先生方にも参観していただき道徳の研究授業を行いました。

授業は3年2組（授業者：松井教諭）「感謝に込めようとする心」を主題に行いました。前半は資料「黄色いお弁当箱」について、後半は自分自身のこととして考えを深めました。グループでの議論、発表と、取り組む姿は流石3年生でした。

## 小中連携教育の取組

6月22日（金）に校区别協議会が開進三小で行われました。6年生はクラスごとに中学校の教員が授業を行う「出前授業」（算数：齊藤教諭・音楽：大吉教諭・英語：加藤教諭）を行いました。

中学校の授業とはどんなものなのか興味津々の子どもたちを前に、中学校の先生方も緊張しながらも楽しく授業を展開していました。



☆開進三中のマスコットキャラクター「あいさつマン」が生徒会役員と一緒に、7月9日（月）に開進三小、9月5日（水）に開進二小を訪問します。

## 工事のお知らせ

### 体育館床改修工事（7月21日～27日）

老朽化している体育館の床を全面研磨して塗装します。期間中体育館に立ち入ることができません。

### 東トイレ改修工事（7月21日～10月31日）

東トイレ（1階から3階）の改修工事を行います。以下の点に注意、ご協力をお願いいたします。

- ・工事期間中は東トイレの使用ができません。指定された西トイレ等を利用してください。
- ・カラーコーン等で示された立ち入り禁止区域には立ち入らないでください。
- ・夏休み期間中は東階段の使用ができません。また工事車両が東門から出入りするため、登下校時は安全誘導員の指示に従い気をつけて通行してください。2学期以降の車両の出入りは南門となります。

### 近隣の皆様へ

上記工事のため、騒音、工事車両の通行等でご迷惑をおかけいたします。なにとぞご理解とご協力をお願いいたします。（問い合わせ：副校長 03-3993-4265）