



体は食べたもので、心は言葉でできている

「You are what you eat. (あなたは、あなたが食べたものがある)」と書かれた英語のことわざポスターが、1年生教室前の廊下の壁に貼られています。

夏休みは1キロほど太ってしまった私は、廊下を通るたびに目にするこの言葉に居心地の悪さを感じながら、「人間の体って細胞でできているのだな。だとすると、どれくらいの期間で私たちの細胞は出来上がり、入れ替わっていくのだろう」そんな疑問がわいて、ちょっと調べてみました。

・腸の微纖毛:約1日	・胃の粘膜:約3日	・血液 100~120日間	・筋肉:約200日
・肝臓、腎臓:約1年	・骨 約4年		
・肌: 10代:約20日、20代:約8日、30代:約40日、40代:約55日、50代:約75日、60代:約100日			

食べたものの分解して体に必要なものを取りこむ消化器官の胃と腸の細胞は、数日で常に新しい細胞に入替わる。しっかり噛んで、食べたものをドロドロにして飲み込んでくれる人ならいいのですが、私のように早食いであまり噛まずに飲み込まれてきたものを、胃酸で溶かし、腸の運動で吸収して体の栄養にする。胃腸はさぞかし大変なことでしょう。新しい元気な細胞でないととても務まらない、重労働です。

一番時間がかかる骨の細胞がすべて今のものと入れ替わる4年後、私たちの体は、今とはすべて異なる新しい細胞で出来上がっている。ただし、古いものから順に新しくなっていくので、常に新しいものと古いものが共存していて。全く別人のように決してならない。人の体は、すごいです。

さて、娘が貸してくれた『別冊 NHK100分 de 名著 読書の学校 若松英輔・特別授業「自分の感受性くらい」』という本を、夏休み中に読みました。私は彼の詩やエッセイが大好きで、しかも取り上げた詩がこれまた大好きな茨木のり子さんの「私の感受性くらい」という詩です。すぐに読み始めたのでした。

この本で若松さんが「You are what you eat. (あなたは、あなたが食べたものである)」について触れた一文がありました。

「私たちの身体は食べ物でできています。それは心と言葉の関係に実によく似ています。私たちの身体が食べ物でできているように、私たちの心は言葉でできています。」

体は食べ物、心は言葉か。なるほど。さらにこんなことも言っています。

「言葉を自分で見つけるのは、確かに難しいことです。そのことを茨木さんは繰り返し繰り返し何回も書いている。外からあてがわれたものは、常に臨時のものです。(中略)現代社会は優れたものは私たちの外にあるという。私たちの中には拙いものしかなくて、優れたものは常に外にあり、それを探すことを求められる。だから人は、大きな対価を払ってでも、そのような「すべき」を外の世界で買って安心しようとする。そうではなくて、本当に自分に必要なものは、自分の中にあるのです。身の丈に合った言葉が自分の中にある。」

2学期。今年も行事がいっぱいです。しっかり食べて体をつくり、本を読み、文章に触れ、劇の台本を自分で書き、セリフを覚えて演技で表現し、感想を書き、それを読み感動を共有する。そんなやり取りの中で心を豊かに、内からにじみ出る自分の言葉で考え、話す。そうして心を豊かに耕していく。

みなさんの、そして私たちの秋が、心にも体にも大豊作の実り多き秋になりますように。

令和8年度

9月行事予定



日	曜	学校行事・PTA・地域・保健行事など	
1	火	B週 本部(昼)	生活 チ エ ッ ク 若 狭 宿 泊 学 習 4 ・ 7 年
2	水	フッ化物洗口 合同部活動 ③④ジョイントプログラム6年	
3	木	④⑤ジョイントプログラム5年	
4	金	①提言準備(8-9年) ②③④大原提言発表会(中後期B:三千院)	
5	土		
6	日	大原クリーン作戦	10日(木)は、月の諸費引落日です。 ご入金よろしくお願いします。 23日(水)に、PTA古紙回収を行います。 地域の皆様、ご協力をお願いします。
7	月	A週 素読教室	
8	火	本部(昼) ⑤⑥稲刈り(中期B)	
9	水	フッ化物洗口 エンニコタイム(本部) 研究授業2 合同部活動	
10	木	テスト1週間前	諸費引落日
11	金	三千院学習(5年) ③④しば漬体験(3・4年)	
12	土	百井登山下見	
13	日		
14	月	B週 クラブ活動5 体育館割当開始(1~6年) 巡回文庫 素読教室	
15	火	本部(昼)②・中間 人権の花(1・2年) ④全校合唱パート練 ⑤⑥稲刈り(中期B)	秋 季 テ ス ト 5 教 科 発 見 旅 行 6 年
16	水	フッ化物洗口 ⑤⑥ようこそアーティスト(3・4年)	
17	木	選挙管理委員会選出締切	
18	金	第一回選挙管理委員会	
19	土		京都銀行移動店舗車 出張予定 9月17日(木)29日(火)10:00~15:00
20	日		
21	月	敬老の日	この印刷物が不要になれば 「雑がみ」として古紙回収へ！ 古紙回収
22	火	国民の休日	
23	水	秋分の日	
24	木	専門委 ④全校合唱パート練	
25	金	ふれあいタイム4(3年生) 選挙告示 ⑥英検 ※前期課程は6限カット	諸費引落日(再)
26	土	休日参観 引き渡し訓練(給食なし) 午後:789年生PTA合同バレーボール大会	
27	日	自主防災訓練	
28	月	代休日	
29	火	B週 本部(昼) なかよし運動会リハーサル(346年10:30~11:40) ③④ラグビー体験授業(5・6年)	教育実習~10/13まで (後期課程, 体:久代先生)
30	水	フッ化物洗口 集会(昼) 合同部活動	

10月の主な予定	16(金)文化祭
2(金)三千院学習ウォークラリー(5年)	19(月)秋時間開始(前期課程16:15下校)
4(日)区民運動会	20(火)進路保護者説明会2
5(月)文化祭特別時間割開始	23(金)漢検(7~9年) 三千院学習登山(5年)
5(月)-9(金)学習確認プログラム(7~9年)	26(月)クラブ活動6
9(金)ふれあいタイム5	26(月)-28(金)個人懇談会(9年)

2学期始業式 8月26日(水)

令和8年度の第2学期が始まりました。夏休みを終え、心も体も一回り大きく成長した子どもたちが元気な姿を見せてくれて、心晴れやかなスタートとなりました。

始業式では、校長先生が「夏休みにどんな体験をした？」と問われると、子どもたちは私を当ててくれと言わんばかりにたくさんの手が上がりました。充実した夏になったことがよくわかる素敵な時間でした。「2学期にはたくさんの行事があるけれどその中でどんな経験をしたい？」という問いには、文化祭で役になりきる経験をしたいなど、やる気に満ち溢れた発言が聞けました。それらのまとめに、校長先生から「いつも大切なのは“今” いま することを ていねいに」というメッセージが送られました。1年で一番長い学期、行事の多い2学期、“今”を大切に“今”を積み重ねてさらに大きく成長してほしいです。



〈ソフトテニス部〉

夏季大会では、日頃の練習の成果を発揮しようと、テニス部員一人一人が全力で試合に臨みました。

7月4日(土)の予選個人戦では、9年生ペアが1位通過、8年生ペアが6位通過で、両ペアとも全市大会への出場権を獲得しました。この大会には、7年生は出られませんが、7年生も声がかかるくらい大きな声援を送り、チーム大原として素晴らしい大会となりました。

18日(日)の団体戦では下京中学校と対戦し、0対3で敗



れたものの、どの試合も接戦となり、最後まで粘り強く戦い抜く姿が見られました。

続いて、24日に行われた全市大会では、9年生ペアが着実に勝ち上がり、ベスト12に進出しました。その結果、京都府大会への出場権を獲得することができました。8年生ペアも1回戦を突破する健闘を見せましたが、2回戦で惜しくも敗退しました。

そして、7月29日に開催された京都府大会に9年生ペアが出場しました。府内の強豪が集まる大会の中で、1回戦を見事に勝利し、2回戦へ進出しました。2回戦では惜しくも敗れましたが、これまで積み重ねてきた練習の成果を発揮し、最後まで諦めることなく全力でプレーすることができました。

今大会を通して、生徒たちは勝敗だけでなく、仲間と支え合いながら挑戦することの大切さを学んだと思います。今回の経験を今後の活動につなげ、新体制でさらに成長していくことを期待しています。

〈バドミントン部〉

7月18日に大原学院を会場として、女子個人戦・団体戦を実施しました。団体戦では、見事1位通過。個人戦では、9年生2名がシングルスにて3・8位通過、9年・8年ペアが3位通過で全市大会に出場しました。7年生にとって初めての公式戦でしたが、全力でプレーをする姿がとても印象的でした。

翌日19日には、男子個人戦・団体戦が実施されました。団体戦では、1勝2敗で予選を通過することは叶いませんでしたが、これまでの練習の成果を出し切ることができたようでした。個人戦では8年生5名が予選を通過し、全市大会に出場を果たしました。





そして、24 日・25 日に全市大会が行われ、初日の女子個人戦では、2 名がシングルスで出場し、それぞれベスト 32、ベスト 64 まで勝ち進みました。ダブルスでは 1 ペアが3回戦まで勝ち進みベスト 16 という結果となりました。2日目の女子団体戦では 1 回戦敗退となり惜しくもベスト16という結果となりましたが、最後まで手に汗握る試合展開でした。

男子個人戦では、8 年生 5 名が全市大会に出場しました。そのうちシングルスでは 1 名が 3 回戦まで進みベスト 16 となりました。2 名は初めての全市大会ということもあり緊張した様子でしたが、最後まで粘り強くプレーをする姿が見られました。ダブルスでは 1 ペアが出場し、各セットとも練習の成果を生かしたプレーが見られました。この大会で9年生が引退しましたが、先輩たちの思いを受けて、現役生たちは日々の練習に励んでいってほしいと思います。

〈文化部〉

7 月24日、文化部では夏休みならではのゆったりとした時間を使って、調理活動を行いました。きゅうり、かまぼこ、ハム、のり、ねぎを具材にしてそうめんを作り、デザートにはみかん寒天とみかんゼリーを作りました。見た目はよく似ている寒天とゼリーですが、実際に作り、食べ比べることで、食感や固まり方の違いを発見することができました。楽しみながら調理を行い、食品の特徴について学ぶ機会となりました。



8 月 18 日は創作活動を行いました。書道では、大きな書道用半紙を 8 分の 1 に分割し、一人一字ずつ太い筆で力強く文字を書きました。また、風船を土台にして和紙を貼り重

ね、和紙が乾いたところで風船を割って LED ランプを入れて和紙ランタン完成。和紙ランタンづくりにも挑戦しました。丁寧に作業を進め、それぞれの個性が感じられる作品に仕上がりました。

今回制作した書道作品と和紙ランタンは、作品展への出品を予定しています。文化部の生徒たちは、夏休みの活動を通して創造する楽しさを味わいながら、仲間と協力して作品づくりに取り組むことができました。普段は短時間の活動ですが、夏休みならではの特別な時間を活用して、仲間との絆を深めることができました。これからも文化部らしい、楽しく創造的な活動を続けていきます！



水生生物調査 7月28日(火)

7 月28日、今年度も 5・6 年生が中心に高野川の水生生物調査を行いました。今回も京都大学の竹門先生にご指導いただき、自然と科学の学びを深める貴重な機会となりました。調査地点は 4 か所、学校前的高野川、宮川と高野川の合流点、宮川橋付近、太田ゆね(昔の石組みの用水路が保存されている場所)です。

調査では、川に入り水生生物を採集し、学校に持ち帰って一匹ずつ分類します。川の水質を知る手がかりとして、生物の種類の多さが重要なポイントになります。



今年の学校近くの高野川は、台風の影響、草刈の後すぐだったので生息する生物が流されているのではないかと心配しておりましたが、生物が多く見られ、水質の良さがうかがえました。

この調査は、継続することで高野川の変化を知ることができる大切な活動です。自然とふれあいながら学ぶこの機会を、ぜひ 5・6 年生で体験してみてください。

