

加茂川中学校だより2020

子どもを共に育む
京都市民憲章

京都市立加茂川中学校
令和2年7月31日(金)

第5号 夏休み号

文責：校長 山下 道夫

さあ、夏の扉を開こう！



6月1日からの分散登校から始まり2ヶ月がたちました。明日から待ちに待った夏休みです。例年でしたら祇園祭山鉾巡行あたり（例年の夏休み開始時期）に梅雨明け宣言が出るのですが、今年は、みんなの夏休みに合わせたかのように2週間ほど遅い梅雨明けです。今年の夏休みは、例年より2週間ほど短くなっています。

そこで、この短い夏休みをどのように過ごしましょうか？

何も考えずにダラダラと過ごせば3週間なんてあっという間に過ぎ去ってしまいます。この夏休みにこれだけはやりきるといった明確な目標が必要だと思います。例えば、「この教科のこの内容が不得意だからそれを克服するぞ」や「このプレーがうまくできないからなんとか習得するぞ」といったことなのですが、その際の目標値がどの程度のものかが重要になってきます。この目標値が低すぎるとすぐに目標が達成されてしまいます。平素の生活の中では、スマールステップを踏んで成長していくといった手段もありますが、せっかく自由に使える時間が豊富な夏休みなので少し大きな目標設定することが良いと思います。そして、目標を達成するために必要なものがあります。一つは、気力です。これは、ただ単に目標を達成したいと考えるのではなく、なりたい自分になるために何が必要なのかを常に考え目標を設定すると良いのではないでしょうか。もう一つは、体力ではないでしょうか？ 夏は、体調を崩しやすい時期です。健康管理は、とても重要な要素です。体調を崩さないためには、規則正しい生活としっかりとした食事です。夏休みは、学校での授業がないので自分で時間を管理することになります。ついつい夜更かしになり、翌朝起きられない。それが続き昼夜逆転にならないようにスケジュールを立てることです。そして、暑い日が続きますが、冷たいものはほどほどにして、熱いお茶（特に緑茶）を飲むことがおすすめだそうです。

江戸時代の儒学者、貝原益軒が著した「養生訓」には、夏こそもっとも養生が必要な季節であると書かれています。「冷えは万病の元」というように、冷房が過剰に効いた室内に長時間居続けることが多く、気付かぬうちに体温を奪われてしまうようになります。冷たい清涼飲料水をガブガブ飲むと、胃腸が冷えて体調を崩すという悪循環に陥りがちです。胃腸が弱ると食欲不振や血流の停滞にもつながり、からだがだるかったり、つかれやすくなったりします。内臓が冷えることで基礎代謝が衰え、内臓脂肪が付きやすくなるともいわれています。そこで熱い緑茶飲む。意外に思われるかもしれません、熱い緑茶は喉の渇きを抑え手くれるそうです。さらに、飲むにつれてからだの芯が温められ、冷えで弱った胃腸の働きを助けてくれます。しかも、ポリフェノールやカテキン、アミノ酸、ビタミンCなど、豊富な栄養素も含まれているそうです。そしてもう一品、夏の風物詩である「ウナギ」もビタミンAやビタミンB群など、疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれています。夏バテ防止にはピッタリの食材いえるでしょう。

鰻を食べる日として知られている「土用の丑の日」夏のある日のように思っている人もいるようですが、「土用」は立夏・立秋・立冬・立春直前の約18日間の「期間」を示す言葉です。そして、昔の暦では日にちを十二支(子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・未・酉・戌・亥)で数えていました。つまり「土用の丑の日」とは、土用の期間におとずれる丑の日の事を指しているのです。夏に限らず年に数回訪れるものです。いずれの季節においても、土用の丑の日は「季節の変わり目」といえ体調を崩しやすいからスタミナを付ける。そういう意味で最近では、夏の「土用の丑の日」

に鰻を食べる習慣ができたようです。ちなみに今年の夏の「土用の丑の日」は、7月21日と8月2日です。

今年の夏は、夏バテに加え、コロナウィルス感染症もまだ予断を許さない状況です。休み期間中も十分な対策をとってください。

さあ、夏の扉を開けてそれぞれの目指すなりたい自分になるために頑張ってみてください。2学期の始業式には、ひとまわり大きく成長した姿を見せてください。



3年生部活動について

コロナウィルス感染症のため、今年度の春季大会、夏季選手権大会ともに中止となり、特に3年生は、悔しい思い、残念な思いをしてきたことと思います。先月号で予告していた代替え措置について、7月末～9月中旬ころを自處に多くの部で調整していただいているようです。詳細につきましては、決定し次第、各部の顧問よりお知らせさせていただきます。実施が決まりましたら3年生は、今まで努力してきたことをこの大会に出し切り、決して悔いの残らないようにし、引退の時を迎えてくれればと思います。なお、この大会は、多くの競技で保護者の方々を含め、応援を控えていただくようになると思います。3年生の保護者の方々にとっては、大変残念なことであると思いますが、コロナウィルス感染症拡大防止の観点から、ご理解いただきますようよろしくお願ひいたします。大会当日は、各部からの案内に従っていただき、家を出る際にしっかりと励ました上で送り出していただき、また、帰宅後は、大会の様子をしっかりと聞いていただいた上で、3年間頑張ったことへねぎらっていただけましたら幸いです。



8月の主な予定

- ・8月1日（土）～23日（日）
夏季休業期間
- ・8月3日（月）～7日（金）
夏季学習会
- ・8月4日（火）
北上支部生徒会交流会（サンコン）
- ・8月24日（月）
Ⅱ学期始業式
1組：①式 ②学 ③ ④ ⑤
1年：①式 ②学 ③・④テ ⑤
2年：①式 ②学 ③テ ④ ⑤
3年：①式 ②学 ③・④・⑤テ