



# 御成門だより

令和2年3月7日 発行  
第 11 号  
発行責任者  
港区立御成門中学校  
校長 佐藤 太

教育目標 「豊かな心とたくましい体をもつ生徒」「自ら計画し進んで学習する生徒」「他人の立場を尊重し仲良く協力できる生徒」

〒105-0003 港区西新橋3-25-30 電話 03-3436-3551 FAX03-3436-3552 E-Mail onarimon-js@minato-kyo.ed.jp

## 体力向上推進優秀校(2年連続受賞)

校長 佐藤 太

日の光も段々に強さを増してきた3月(弥生・やよい)。

しかし、1年間を締めくくる3月が、世界的に広がりだした新型コロナウイルスの感染拡大を押さえることをねらいに国の要請を受け、御成門中学校も休校となってしまいました。「一年のまとめ」と「次への準備」を生徒一人一人が自覚して過ごしてきた3学期が突然中断となり、誰もが、この事態をどう受け止めていいのか戸惑っているかもしれません。何気なく過ごしてきた日常の学校生活も友人との楽しい語らいや遊びも今は見ることもできません。3年生にとっては、3年間の様々な思い出を噛みしめながら過ごすはずの義務教育最後の一か月が一変し、残念な思いで一杯だと思います。

このような状況になると、自分や家族、周り人々、世界のことをよく考えるようになります。その中でも、自分が、これからどのようにしていけば良いのかと一番に考えることでしょう。また、このような状況に向かい合うときになって、自分にとって、本当に大切なことは何かが見えてきたりします。

私が今一番に感じている事は、「毎日を健康に過ごすことがどれだけ大切なことか」ということです。私事の話ですが、私の左膝の骨は私の腰骨から出来ています。高校生の時、サッカー部での試合で怪我をして、膝に腰の骨移植をした為です。東大病院で3度手術をし、医師からは「リハビリをしっかり行い、健康な体をつくって生活していけば、また歩くこともスポーツも出来るようになるよ」と言われ、17歳からこれまで沢山の時間をリハビリに使い、また健康に気を付けてきました。お陰様で好きな野球や山登りもできる体に回復し、今日まで元気に仕事や生活、スポーツができ、健康のありがたさを感じています。

さて、様々な感染症の予防では、ウイルスに負けないように免疫力をつけ、普段から健康な体をつくっていくことが大切だと医療の専門家は言っています。栄養ある食事、十分な睡眠、適度に運動も含めて基本的な生活習慣を毎日意識して整えていくことが大事です。健康な体づくりには、心の健康も欠かせません。過度なストレスをためず、日々、気力や目標をもって元気に過ごすことが心と体の健康をつくります。

御成門中学校は、今年度も昨年度に引き続き2年連続で、東京都から生徒の体力を付ける学校教育を積極的に行った実績が認められ「体力向上推進優秀校」の表彰を受けました。うれしいことです。体育の授業や部活動、学校生活や行事において活発に行い、生徒たちのもつ意欲を高めながら、健康な心と体づくりにつながる効果的な活動をし、体力向上にも繋げています。御成門中学校の第一番目の教育目標「豊かな心とたくましい体をもつ生徒」に向けて、生徒達も教職員も取り組んできた成果だと思います。

“健康に優る宝なし”の諺がありますが、健康は手品のように突然現れる訳ではなく、心の健康も体の健康も毎日、繰り返し努め、飽きもせず行っていくことで出来ていくものです。目には見えず、感じられにくくても、健康に過ごすための生活を継続して飽きもせずに努め、日常習慣になるよう続けることで健康な体作りにつながります。春に向かう季節、希望を持ち、前を向いてご家庭でも健康に過ごしてください。

※ 保護者・地域の皆様、本校に一年間、温かなご支援とご協力、ご理解を賜り、ありがとうございました。

