



身体を動かすことの大切さ

校長

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

2026 年が始まりました。今年はスポーツの大きな世界的イベントがいくつか開かれます。2月の冬季オリンピック、3月のワールドベースボールクラシック、そして6月のサッカーワールドカップなどです。日本代表選手、チームには、ぜひ頑張ってもらいたいものです。

12月に保健体育科の授業で、どの学年も長距離走を実施していました。すると腹痛や頭痛、擦り傷などで保健室へ来校する生徒がずいぶんと増えたそうです。一生懸命に走ったからでしょうが、中には運動不足気味の人もいたかもしれません。中学校現場では、コロナ禍、スマホやゲームの影響もあるのですが、以前に比べて子供達の体力、運動能力が落ちてきた感じがします。その分、ストレスや心の不安定さが増加しているのではと危惧します。

運動と心の健康には密接な関係があるという研究があります。人間は動物ですから、もともとは自分で狩りをしたり、採集をしたりして食べ物を得ていました。パソコン操作や会議ですっと座っている動物ではなかったのです。その研究によると「運動をしない」ということは「憂鬱になる薬を飲み続けている」のと同じで、心が不健康になるそうです。つまり逆に、適度な運動習慣は、心の健康はもちろん、睡眠の質を高める、病気への免疫力を上げる、健康寿命を延ばす、など多くの効果があります。運動不足だと感じる人は、適度な運動習慣をつけ始めてみませんか？

1年生キャリア倶楽部（職業人に学ぶ）

1年生は、12月11日にキャリア学習の一環として、様々な職業に就いている方々からお話を聞く、「キャリア倶楽部」を実施いたしました。当日は、9つの職種から10名の講師の皆様にご来校いただき、生徒はその中から事前に決めた2つの職種についてお話を聞きました。講師の皆様のお話は、その職業についてだけでなく、“なぜその職業に就いたのか” “その職業のやりがいは” “働くことの意義” など、生徒が「働く」ということについて考えるきっかけとなるような内容であり、生徒にとって大変良い機会となりました。また、電車の運転士と消防士のお二人は、実際に使われている制服を着て来てくださり、生徒たちはより興味関心を高めることができました。そして、多くの講師の皆様が、事前にご準備い



いただいた画像資料などをスクリーンに投影しながらお話をいただき、生徒たちは理解を深めていました。これをきっかけに、生徒たちが自分の進路を主体的に考えるようになることを期待しております。ご協力くださいました10名の講師の皆様、本当にありがとうございました。

◆1月～3月の主な行事

今年度も早いもので残り3ヶ月となりました。3年生は進路決定を経て卒業証書授与式へと準備を進めていきます。1、2年生は、進級するための準備の3ヶ月です。どの学年も、4月に自分がどのような姿でありたいのかをイメージして、その姿になれるように毎日の当たり前の営みを大切にしながら過ごしてほしいと思います。

【1月】

7日(水)	後期後半開始	17日(土)	県内私立高校入試開始
8日(木)	給食開始	19日(月)	避難訓練(不審者対応)
15日(木)	校内研修会・放課後諸活動停止	30日(金)	小学校6年生体験入学

【2月】

4日(水)	定期テスト(3年)	18日(水)	定期テスト(1、2年)2日目 公立高校入学検査 2日目
6日(金)	新入生保護者説明会	26日(木)	公立高校追検査
17日(火)	定期テスト(1、2年)1日目 公立高校入学検査 1日目	27日(金)	予餞会

【3月】

3日(火)	公立高校入学許可者発表	18日(水)	大掃除
4日(水)	実力テスト(1、2年)	19日(木)	給食最終日
10日(火)	卒業証書授与式	24日(火)	修了式(1、2年)、離任式
13日(金)	学年末保護者会(1、2年)	25日(水)	春休み

◆平日の最終下校及び学校の電話が繋がる時間のお知らせ

期間	最終下校時刻	電話が繋がる時間
1月 7日～1月15日	16:45	7時から17時45分
1月16日～2月13日	17:00	7時から18時
2月16日～2月27日	17:15	7時から18時15分
3月 2日～3月24日	17:30	7時から18時30分
春休み中の平日		8時から16時30分

南中生の活躍

○駅伝部

印旛都市駅伝競走大会中学男子の部 第6位

