



# 心磨・本学・心鍛

鶴ヶ島中学校  
 学校だより  
 R2.1.8  
 No. 9  
 校長：青柳 高

心を磨く 本気で学ぶ 心身を鍛える

## 2020年を迎えるにあたって

新年、明けましておめでとうございます。昨年は、保護者や地域の皆様のご理解、ご協力を頂き、大きな事故等もなく1年を過ごすことが出来ました。鶴中が、日々前進できているのも皆様のお陰と感謝申し上げます。本年も、鶴中が更なる前進を目指せるよう、ご理解とご協力をお願い致します。

昨年末に「働く理由」について生徒に質問をしてみました。多くの生徒がまず考えることが、「自分が生活するため。」を挙げてくれます。他に理由とは問うと、「お世話になっている両親や家族のため」。更に、ほかに理由がない？と聞くと、流石に鶴中の3年生にもなる「社会のため」とか「自分自身を極めるため。」などが返ってきました。いろいろな方が、いろいろな場所で、いろいろな仕事をしています。それぞれの仕事に支えられていて社会が成り立っていると考えさせられました。

私の将来の夢が、「地域貢献」「百名山制覇（5年間）」「山に関する資格の取得」「地元の田畑の再生」などです。そのためには、「健康第一」と考え、今年は健康を見直す年としました。

## 健康第一

健康を見なおすに当たり、体に関する本を読み返しました。人間の身体は、60兆個（37兆個という説も）ほどの細胞でできています。そのすべての細胞が、食べ物からつくられています。毎日、新しい細胞がづく

れ、古い細胞は排泄されて再生されています。つまり、骨や筋肉、血液、各臓器のすべてが、それぞれ期間が違いますが、生まれ変わっているということです。そして、細胞が新しくなるための材料やエネルギーが、口から入る食べ物なのです。

いくつかの臓器等の再生される期間を調べてみました。胃腸が5日、心臓が22日、皮膚が28日、筋肉や肝臓が60日、骨が90日（全体の3～5%が90日で入れ替わり、全体が入り替わるのに5～8年）、血液が120日だそうです。要するに、筋肉を例に挙げると、今、食べているものが、よいトレーニングと規則正しい生活により2月後には良き筋肉となっている事になります。逆を言えば、食が崩れれば、いくら良いトレーニングをしても、良い筋肉は生成されないことになります。「継続は力なり」と言われますが、人間の身体づくりは、まさにその通りだと思います。また、重い病気も同じです。薬で、一時的には良くすることができますが、食を変えない限り、身体が変わらないので、病気も繰り返されることになります。

皆さんも、今年1年の目標を立てたと思います。その実現に向け、日々、自分を見つめてがんばりましょう。そして、その目標を達成するためには、身体づくりが大切です。是非、毎日の食生活を見直し、睡眠を含む規則正しい生活習慣とトレーニングを続けましょう。

## 1月・2月の行事予定

日	曜	1月の行事
8	水	始業式・学活、下校時刻16:45～1/14
9	木	給食開始、諸集金日、Ⅲ期時間割開始
13	月	成人の日
14	火	月曜日課+木⑥、学年朝会（1年：体、3年：プ）
15	水	専門委員会、⑥カット、下校時刻17:00～1/31
16	木	学校公開日、火曜日課 学年朝会（2年：体）、2学年保護者会
17	金	1学年⑥カット・5校時事前学習
19	日	1学年スキー宿泊学習（～1/20）
21	火	1学年振替休業日
22	水	私立高校入試中心日
23	木	第2回学校保健委員会
24	金	民生児童委員協議会、英検
25	土	P T A バザー13:00～ 鶴ヶ島市児童生徒美術展（市中央図書館～1/26）
28	火	生徒会朝会
29	水	新入生保護者会14:30～
31	金	小中連絡会、4時間授業⑤⑥カット
日	曜	2月の行事
3	月	下校時刻17:15（～2/14）
4	火	学校朝会

日	曜	2月の行事
5	水	第3回植栽作業15:00～
6	木	諸集金日
8	土	吹奏楽部ファミリーコンサート13:00（鶴ヶ島第一小）
11	火	建国記念の日
12	水	生徒会朝会、植栽作業予備日
13	木	3年学期末テスト：音体・技家・国・英 3年学期末テスト：社・数・理・学活
14	金	2学年：修学旅行事前指導⑤ 3学年：公立高校出願指導⑤
15	土	下校時刻17:30（～3/14）
16	日	2学年修学旅行（～2/18）
17	月	県立高校願書提出（3学年4校時から）
19	水	2学年振替休業日
20	木	志願先変更、⑥カット、専門委員会
21	金	志願先変更、①カット、新入生保護者会
23	日	天皇誕生日
24	月	休日
25	火	学年朝会（2年：体、1年：プ）
26	水	学年朝会（3年：体）
27	木	3学年入試事前指導⑤、1・2年学年末テスト（学活・技家・社・国）
28	金	県立学力検査、1・2年学年末テスト（音体・英・数・理）