チーム金剛中だより

令和５年 １１月号　　発行責任者 校長 岩片 啓子
寺池台一丁目1番1号　0721-29-1404　http://www.city.tondabayashi.osaka.jp/kongo/

エネルギー

金剛祭が終わり、３年生はいよいよ受験シーズンに入ります。放課後には毎日、自主学習会も開かれています。私自身も半世紀以上の人生で一番がんばったと記憶に残っているのは中３です。楽しいものではありませんが、修学旅行・体育祭・芸術祭で感じた一体感がこの半年を頑張るためのエネルギーになります。みんなでひとつになって、みんなで受験に向かえば、どんなストレスも絶対に乗り越えられます！

二学期は**『みんなで』**をテーマにしてほしいと始業式に話しました。受験もみんなでがんばった“いい記憶”として残してほしいです。

私自身、ウン十年前の入試当日、内容がどうだったかなんて全く覚えていませんが、母がお弁当にトン勝(カ)ツを入れてくれた記憶だけは鮮明です。私はとにかく食べ物が大好きだったので、大学も食物学科に進み、家庭科教員の道を選びました。今も食べ物大好きは変わらず、どこに出かけても美味しいものを探し、食への意欲と関心は平均よりかなり高めです。

以前、小学校で教頭をしていた時、朝ごはんを食べて来られない小学生がたくさんいたことから、地域の人たちに協力をお願いし、おむすびを作ってもらって食べるという取組みをしていました。

朝ごはんを食べないと、

①脳の唯一のエネルギー源“ブドウ糖”が不足し集中力や記憶力が低下する
②イライラする、（子どもだと）トラブルが増える
③頭痛・腹痛・めまい・だるさ・疲労感がとれない

につながります。

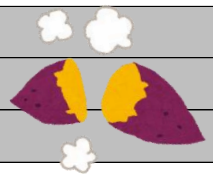
２・３時間目の間の休み時間に、卵１つ分ほどのおむすびを食べるだけで、小学生は魔法にかかったように、笑顔と元気が出てきたものです。

脳のエネルギーはブドウ糖！　ブドウ糖になるのは炭水化物、米・パン・めん・いも・砂糖類など、秋に美味しいものばかりです。

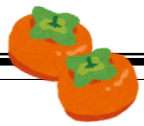
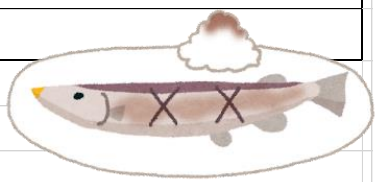
受験も体力勝負！　たくさんのストレスがかかるこれからの時期、大人も子どもも朝ごはんには必ず炭水化物を摂り、エネルギーフル充電でがんばりましょう！

１１月の行事予定

日	曜	給食	部活	行　　事
1	水	×	×	〈45分×4〉4限：学級役選　午後：南河内の先生方の会議
2	木	×	○	水の時間割　　11月実力テスト（3年5限後下校）
3	金			**文化の日**
4	土			
5	日			
6	月	○	×	〈45分×6〉カウンセリング①　会議日
7	火	○	×	〈45分×6＋40分〉7限：カウンセリング②　放：委員会活動
8	水	○	○	〈45分×6＋40分〉6限総：カウンセリング③　7限：認証式
9	木	○	○	〈45分×6＋40分〉7限：カウンセリング④
10	金	○	○	〈45分×6＋40分〉7限：カウンセリング⑤
11	土			
12	日			
13	月	○	○	〈50×4〉3年進路懇談（4限まで）①
14	火	○	×	テスト一週間前部活動停止　３年進路懇談（4限まで）②
15	水	○３年×	×	2,3限：１年支援学校との交流会　市連合音楽会　会議日
16	木	○	×	１～4限：3年進路写真　３年進路懇談（4限まで）③
17	金	○	×	１２年テスト前補充　３年進路懇談（4限まで）④
18	土	○	×	土曜参観（午前中フリー参観）５限：特活　テスト前補充
19	日		×	
20	月		×	代休
21	火	×	×	期末テスト①
22	水	×	×	期末テスト②
23	木			勤労感謝の日
24	金	×	○	期末テスト③
25	土			
26	日			
27	月	○	○	
28	火	○	×	会議日
29	水	○	○	〈45分×6＋生徒集会〉
30	木	○	×	会議日



Ｒ５全国学力学習状況調査の結果
を、金剛中学校のホームページに掲載しています。
下のＱＲコードからご覧ください。



１２/　４(月)3年１２月実力テスト
１２/１５(金),１８(月),１９(火),２０(水)期末懇談会
１２/２２(金)終業式