



# 輝 ~かがやき~

広島市立己斐上中学校  
校長 山根 強

己斐上中公開HP <http://www.koie-u-j.edu.city.hiroshima.jp/>

教育目標：「豊かな心をもち、自主性のある、たくましい人間を育成する。」  
スローガン：「いきいき己斐上」「ゆったり己斐上」「ほのぼの己斐上」「輝け己斐上」



## 如月(2月) 節分・立春と春の始まり

**早**いものでもう2月になりました。新しい幕開けから1ヵ月が過ぎましたが、まだ、しっかりと今年の夢や目標は掲げていますよね。「もう、忘れちゃった。」とか言わないでください。毎日の積み重ねで、大きなことも成し遂げることができます。すぐにあきらめるのではなく、挑戦する気持ちを忘れないでください。

さて、2月は春立つ月で、春の始まりです。春の語源は「草木の芽が張る(ふくらむ)」頃だからとか、晴れの日が多いから「晴る」というように諸説あります。また、2月は陰暦で「如月」と言いますが、その意味には、植物が生き返り、よみがえるという意味があります。即ち冬の寒さにじっとしていた動物や植物といった生き物が春の陽気に誘われて活発に動き出す時期を立春とよんでいるわけです。立春の前日を「節分」と言います。節分という文字は季節を分けるという意味ですが、古来は立春、立夏、立秋、立冬の前日にすべて「節分」があったのだそうです。いつの間にか、現在の2月4日頃を「節分」と呼ぶようになりました。何だか、言葉の語源の勉強になってしまいましたね。2月は、まだまだ寒い日が続く、時には春の雪が降ることもあります。気温も低く、インフルエンザにも注意が必要です。3年生には受験という試練が待ち受けています。しかし、春はすぐそこまで来ています。夢と目標を見失うことなく、頑張って学校生活を送っていきましょう。



### 入試へ向けての健康管理編

□毎年載せている、入試直前の体調管理とこれからの健康管理についてお話しします。  
3年生に限らず、1・2年生の人も参考にできる箇所は取り入れてもらいたと思います。

### 1 まず、「体調を整える」ことを一番に！

☆この時期になるといろいろやり残しているような気がしてきて、ついつい不安になり、無理な徹夜勉強や夜更かしなどをしてしまうことがあります。しかし、たとえどんなに学力があっても試験当日に熱を出したり、気分が良くなかったら何にもなりません。本当の受験では最後の最後にものを言うのは、学力よりもむしろ体力であるということを知っておいてください。

### 2 十分な睡眠時間の確保と就寝・起床時間を一定に！

☆日によって就寝・起床時間が一定していないのが一番いけません。当日まで規則正しく生活しましょう。最低でも7時間は睡眠時間を取ることをお勧めします。早く寝て、早く起きて勉強する方が良いと思います。

### 3 バランス良くきちんと食べる。

☆健康にとってすべての基本はここにあります。食事をおろそかにしている人は、すでに受験に失敗したと言ってもよいくらいです。それぐらい、食生活は大切なものです。

- ①一日三食をきまった時間にとる。
- ②間食をしない。
- ③栄養のバランスを考える。
- ④夜食は消化の良いものにする。

### 4 ストレスや疲れを上手に取り除く。

☆一日の疲れを取り除くことは、次の日の活力にもなります。疲れが溜まり体の免疫力が低下するとカゼも引きやすくなります。



- ①寝る前に風呂に入り体を温める。
- ②運動不足になりがちなので、適度の運動をする。
- ③勉強部屋の照明や換気に注意する。(冬は空気が乾燥するので、湿度の調整やうがいの励行)

※万全の体調管理を行い、これまで努力したことが、試験当日に活かされるようにしたいですね！

### いきいき己斐上

### ~頑張っている仲間~

- ◇平成27年度 広島グッドチャレンジ賞(グループ、団体)の受賞
  - ◎吹奏楽部(地域行事への参加)
  - ◎生徒会執行部(いじめ撲滅キャンペーン等)
  - ◎野球部(地域ボランティア活動)
- ◇平成28年1月23日(土)に開催の三菱駅伝大会での表彰
  - ◎己斐上中Aチーム 中学生の部優勝 総合第2位
  - ◎個人男子3000mミニマラソン 土居くん(駅伝でも区間賞を受賞)
  - ◎個人女子3000mミニマラソン 前野さん
- ◇ソフトテニス部 新人大会個人戦市大会2ペア出場(鼓・佐伯組、太田・阿部組)
- ◇軟式野球部 新人大会市大会で優勝
- ◇バドミントン部 新人大会区大会団体戦 第2位(市大会へ出場)  
新人大会区大会個人戦(下記メンバー市大会へ出場)
  - ・シングルス第1位 岩本さん(市大会ベスト8入り)、第5位 丸子さん
  - ・ダブルス 第2位 河野・白石組、第3位 荒神(空)・柳生組
- ◇広島県美術展(中学生絵画系) 大賞 田中(幸)さん、優秀賞 山中さん