



ひまわりノ畑



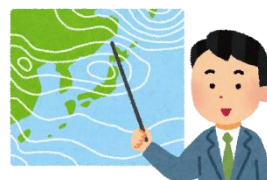
教育目標 思索・和敬・剛健

R7学校スローガン 笑顔とあいさつそしてありがとう

<http://www.kivose.ed.jp/kivosedaijishyuusakkou/index.htm>

“チャイム”を鳴らすのは、自分の心

日本気象協会によると、今年の関東地方の梅雨明けは18日頃になるとの予想で、「夏到来と共に、夏休みがスタート！」という感じになります。九州や四国、関西の梅雨明けは6月27日頃と平年より20日以上も早く、一時期は、梅雨前線が消滅したり、縦（南北）に延びたりと、今年はすこし予想しにくい状況でしたが、関東は平年並みの梅雨明けに落ち着きそうです。そもそも、梅雨入りや梅雨明けの定義はないらしく、雨季はだんだん雨の日が増えて、だんだん晴れの日が多くなり終わるので、きっかりと、この日からこの日までが梅雨ですと言うのは難しいとのこと、最近では、何日頃が梅雨明けだったという発表になっています。



「継続は力なり」～ 夏休みは、1つのことを続けてみるチャンス！ ～

44日間の夏休み（3年生は修学旅行準備のためすこし短いです）には、旅行や地域行事への参加などの予定があるご家庭もあると思います。学校からは「夏休みの課題（宿題）」がでます。さらに、部活動や学習塾、習い事、趣味や地域の活動など、予定は沢山あると思います。

中学生に必要な睡眠時間は、8～10時間といわれます。食事や歯磨き、入浴などに2時間、家庭学習に2時間、部活や習い事、塾などに4時間、好きなことに4時間などと考えても、あと3時間ほどは何かに使えそうです。ゆっくりすることも、遊ぶことも大切ですが、何か“ひとつ”、時間を作って、毎日続けることができると良いと思います。3年生はやはり受験勉強になりそうですが、9月に夏休みを振り返ったとき、「R7年の夏休みは、こんな夏休みだった！」と、タイトルが付けられると素敵ですね。本校には、教育目標に加えて「継続は力なり」という言葉が受け継がれていますが、“ひとつ”の何かを継続できた経験は、「自分はできた」という実感に裏付けられた自信、そして「力」になると思います。

そこで大切になるのが、生活リズムです。心身のコンディションを保つには、寝る・食べる・出す（排泄）の3つの生理現象のリズムが重要になります。1つ目については、「起きる時間」がポイントです。朝日を浴びることで、体内時計がリセットされるという説もあります。2つ目については、同じ時間に「朝食、昼食、夕食」をしっかりと摂ることです。そして、暴飲暴食は避け「体を動かし、体を休める」と3つ目も整います。



夏休みの最初の一週間で、このリズムが作れると、良い流れで40日間を過ごせると思います。

夏休みは、学校生活のような予鈴はありません。チャイムを鳴らすのは、いつも自分です。それでは、長い夏休みを楽しんでください。

■清瀬五中生の活躍のご紹介 おめでとうございます！

【水泳部】

第77回 東京都中学校選手権水泳競技大会

種目：女子 400m 自由形 5位 3年生

女子 800m 自由形 2位 3年生

※ 第49回 関東中学校水泳競技大会 400m & 800m 自由形 出場決定！



【陸上競技】

第64回 東京都中学校総合体育大会 陸上競技大会

種目：2・3年男子共通 110mハードル 総合7位 2年生

※ 家庭配布版では氏名をご紹介します。

●江戸野菜「寺島茄子」を調べてみた！そして食べてみた！ 1年生

1年生は、総合的な学習で、江戸野菜「寺島茄子」栽培に挑戦していますが、それに合わせて調べ学習も進めています。「野菜と健康」「清瀬の食文化」「地産地消の推進」「持続可能な農業」「寺島茄子について」という5つのテーマを分担して班で調べ、7月4日（金）に学級内発表を行い、7月5日（土）の授業参観では、代表班による学年内発表を行いました。寺島茄子というキーワードを始点に、栄養やSDGsなどの社会問題、地域産業の試みや課題、茄子の料理や調理方法、江戸野菜の歴史、栽培方法など、総合学習らしく、技術・家庭科、理科、歴史、地理、経済、公民など、色々な視点の内容が溢れていました。

そして、7月16日（水）の畑作業で4.8kg(90個以上)の寺島茄子が収穫でき、翌日の給食の食材として、全校で食しました。レシピでは食材量として4kgを予定していたので、充分の量が確保できました。



前日の給食メニューは、農業指導でお世話になっている岩田農園さんから納品していただいた茄子を使った「麻婆茄子丼」そして、7月17日（木）はひまわり農園で育った寺島茄子を使った「夏野菜カレー」と、2日続けての清瀬市産茄子料理が登場し、まさに地産地消の体験学習でした。これから、ひまわり農園では、どんどん茄子が育ち、生徒が収穫して、ご家庭に持ち帰ると思いますので、試食していただければ嬉しいです。



●夏休みが明けたら、奈良・京都へGO！ 3年 修学旅行

修学旅行の日程は、新幹線の団体列車利用日が抽選のため、今年は夏休み明けの週となり、夏休み前に見学先の調べ学習、実行委員会での話し合いなどの準備を済ませるため、1学期の後半は、ハードスケジュールで取り組んでおり、実行委員の生徒たちには、夏休み中にも協力してもらい、8月の最終週には3年生登校日も設けて、準備を進める予定です。

廊下には、京都奈良のポスターや生徒作成の調べ学習のレポートが掲示されており、総合や学活の時間では、部屋決めや、班の見学コース決め、予算見積もり、バインダー式で自分だけの葉づくりなど、ワイワイガヤガヤと楽しそうに活動をしています。夏休みがあげたらすぐに、奈良・京都へGO！待ち遠しいです。



●「服のカプロジェクト」SDGs&国際貢献 2年 総合

2学年では、総合的な学習の時間でSDGsの視点を柱にして、校外学習などに取り組んでいます。7月1日（火）には、リサイクルによる持続可能な社会づくりや環境問題という面だけではなく、国際貢献という視点も含んでいる「服のカプロジェクト」の講演会を開きました。ファーストリテイリング社の社員さんによる出前授業です。洋服のリサイクル活動を通して、世界各地にある難民キャンプの実情やSDGs、国際貢献について学び、服の持つ癒しのパワーも学び、子供である自分たちにもできる社会貢献について考える授業となりました。さて私たちにできる社会貢献とは何かを考えてみよう。

