



自分の花を咲かせよう

第8号
加茂谷中学校通信
R7.12.22発行

創造

未来は待ち望むものでなく 創り出すもの → 2026

2025年も12月に入り、残すところあと少しとなりました。今年、どんな1年だったでしょうか。3年生は、いよいよ進路選択する時期となりました。悩んでいる人もいるのではないのでしょうか。自分の進路を切り拓いていくためにも、一人で悩まず、いろいろな人に相談してほしいと思います。そして、しっかり考えてください。「自分のいいところは?」「あなたの好きなことは?」「将来、何をしたい?」等、考え、語り合い、自分の未来を創り出す力を身につけてほしいと思います。



脳の中で「考える」「アイデアを出す」「感情をコントロールする」「創造する」など、人間にとって重

○バランスのよい食事を心がける

健康な脳を維持するためには、バランスの取れた食事が欠かせません。脳に十分な栄養が供給されなければなりません。特に朝食は大切です。

○7～8時間の良質な睡眠を取る

睡眠は、脳の疲れを癒やし、記憶の整理と定着をおこなう大事な時間です。寝る前のスマホはやめて、快適に睡眠が取れるように心がけましょう。

○定期的な運動で血流改善を目指す

定期的な運動は血流を改善し、脳に対する酸素と栄養素の供給量を増やしてくれます。日常生活

要な働きを担っているのが、“前頭前野”です。人間が人間らしくあるためにもっとも必要な存在といえます。逆に、前頭前野が衰えるということは、もの忘れが増えたり、考えることができなくなったり、キレたり、感情的になったり、やる気の低下などにつながります。前頭前野を鍛えて働きをよくすることは、「計算が早い」「記憶力がよい」などの脳の処理のハイスペックさだけでなく、日々の生活や仕事、学習などに前向きでよい影響を及ぼすことにつながります。毎日を充実させて豊かに生きていくためには、前頭前野がよく働く状態をつくるのが大切です。前頭前野を鍛えるためにも、まずは3つの生活習慣を整えましょう。

※注意 インターネット依存やゲーム依存は、前頭前野の機能低下を引き起こすことがあると言われています。

生徒会役員改選 2025年12月18日(木)

生徒会役員選挙の前に、町田生徒会長と加茂谷中学校のこについて話をしました。

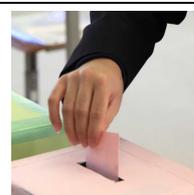
「現生徒会長としての思いを聞かせてください。加茂谷中学校は、今のままでいいですか?」

「今のままがいいです。幼稚園、小学校とつながってきて、友達との距離が近いです。それは、後輩や先輩との間でも言えることです。このつながりを大切にしていきたいと思います。」

次期生徒会役員に立候補した4名は、「もっと元気なあいさつをして、地域の人も笑顔にできる加茂谷中学校にしていきたい。」「笑顔と活気があふれる学校を、少人数だからできること、少人数でも楽しめる行事で盛り上げたい。」「生徒の声には、学校を動かす力があります。あいさつ運動を道路でも行い、加茂谷中学校のこをもっと知ってもらいたい。」「朝の時間の使い方を工夫し、草抜き、セミナー、読書週間をローテーションで行ったり、ゴミ拾いも行い、前年度よりもさらによい学校にしていきたい。」と演説で語りました。

先輩から後輩へと受け継いできた思いを大切に、

希望と笑顔があふれる楽しい学校をみんなであつくりたいと思います。



アスリート全国学校派遣 プロジェクト

元プロバスケットボールプレイヤー
小池真理子さんが加茂谷中学校に
来てくださいました。いろんなお話しと
ともに、バスケットボールをいっしょに
する中で、今後の生き方についても
考えるきっかけをいただきました。



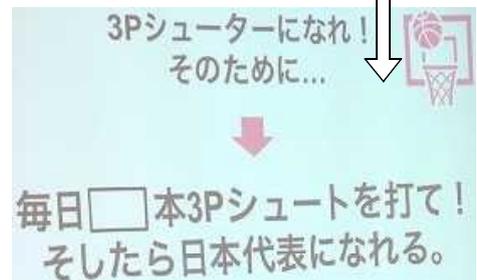
「バスケットボールは習慣のスポーツ」

「良い習慣を身につけることが大切！悪い習慣を、良い習慣に変えていこう」

○良い週間 ・大きい声であいさつする ・落ちているゴミを拾う ・家に帰ってすぐ宿題をする ・トイレのスリッパを並べる ・時間を守る など	×悪い習慣 ・道にゴミを捨てる ・家でゲームばかりしている ・夜更かしして朝寝坊する ・人の悪口を言う ・「無理」「できない」と言う など
--	---

「無理」「できない」と思っても、口に出さず、
チャレンジしてください。

小池さんの人生を
変えた言葉
「500」が入ります



図書室の本の紹介

加茂谷中学校図書室にたくさんある
本の中から、読んでよかった本を紹介
してもらいました。

友達どうしても、読んでよかった本
があったら紹介し合ってみませんか？
読書の世界を広げていきましょう。

「蜜蜂と遠雷」恩田陸著（幻冬舎）

音楽コンクールの話の中に、爽快感を感じます。演奏について文章で書いているのに心を揺さぶられました。演奏者や審査員側の成長もあり、音楽ってスゴいなあ！と思いました。

「そして、バトンは渡された」瀬尾まいこ著（文藝春秋）

親は血のつながりだけじゃないのだと思った作品です。出会う人から愛情をもらって強く育っていく姿が素敵でした。

「僕には鳥の声がわかる」鈴木俊貴著（小学館）

1年生の国語の教科書に載っている『「言葉」をもつ鳥 シジユウカラ』の作者鈴木さんが究めたシジユウカラの研究の足跡です。破天荒、空前絶後、いろいろな感動のあとに、小さなシジユウカラへの愛が心に残る一冊です。

