

# 【校訓】大志

三郷市立彦成中学校学校だより

## 未来を拓く学校



令和7年3月3日 発行

3月号



### 学校教育目標

- 1 自ら学ぶ生徒
- 2 思いやりのある生徒
- 3 心身を鍛える生徒

### スローガン

未来を拓け  
NEXT 彦成！

在籍生徒数 3/3 現在

| 1年生 | 2年生 | 3年生 | 計   |
|-----|-----|-----|-----|
| 34  | 58  | 50  | 142 |

## 太陽の力

校長 檜垣幸久

毎朝、各教室の換気を行うことが日課です。2月中旬の最低気温は、0℃、時には氷点下にもなりました。しかし、各教室に入ると(暖かぁ〜い。)。意外かもしれませんが、本当です。その理由は、太陽にあります。日の出は、およそ午前6時30分。30分以上温められた教室は、暖かいのです。

この「太陽の力」の恩恵にあずかることをお勧めします。人間には(地球上の他の生き物もおそらく)、体内時計があります。体内時計が、肺の呼吸や心臓からの血液循環、ホルモンの生産などの重要な働きをコントロールしています。その体内時計のスイッチを入れるのが、太陽です。人は、太陽の光を感じるとメラトニンというホルモンが一気に減少して眠気を覚まし、逆に夜22時ごろからはメラトニンの分泌が始まり、眠気モードへと誘うのだそうです。ある本によると、人の体内時計は、1日が24.5時間だと言います。毎日、30分ずつのズレが出てしまいます。しかし、朝の太陽光に当たることで「地球時間」の24時間時計にリセットされるのだそうです。規則正しい生活を意識するなら、太陽の光を浴びることから始めるべきではないでしょうか。特に朝の太陽光が大事です。

もう一つ大事なことがあります。太陽光を浴びることで、ビタミンDを生成できるということです。ビタミンDは、免疫力の維持、骨の健康に欠かせない要素です。ビタミンDは、紫外線を浴びることで作られ、さらにカルシウムの吸収を促してくれます。また、免疫力を上げ、風邪やインフルエンザといった感染症にもかかりにくくなります。

この後、春休みを迎えます。自由な時間を有意義に使うと、4月からのスタートをスムーズに切ることができます。そのための最低限の条件が朝の太陽光を浴びることだと思ふのです。

## 新しい本が入りました

生徒の皆さんも知っているとおり、彦成中学校の学校図書館は、とても充実しています。2月に新しい本が入りました。図書館の中には「〇月おすすめの本」「三郷市おすすめの本」「新しい本のコーナー」等もあります。「読みたいと思う」本がきっと見つかると思います。



## 働く人に学ぶ会開催

2月18日に「働く人に学ぶ会」を開催しました。ナレーターとして活躍している上原英司さんに講演をしていただきました。働くことの醍醐味や仕事につくまでにいろいろな道があることを聞き、自分の将来や生き方を考える機会になりました。



## 「命の授業」を受けました

2月5日に3年生が「命の授業」を受けました。越谷市立病院の助産師の方2名が来校され、講演を聞きました。命の尊さ、かけがえのなさを改めて考えました。



## 3月のおもな予定

- 2日(日)第3回英検2次
- 3日(月)埼玉県公立高校入試追検査
- 6日(木)埼玉県公立高校入学許可候補者発表
- 7日(金)卒業式全校合同練習
- 10日(月)生徒朝会
- 11日(火)①②卒業式予行
- 13日(木)3年生給食終了
- 14日(金)第50回卒業証書授与式
- 18日(火)5時間授業
- 19日(水)1・2年生給食終了
- 1・2年生授業参観・保護者会
- 20日(木)祝日(春分の日)
- 21日(金)3時間授業
- 24日(月)3時間授業
- 25日(火)大掃除
- 26日(水)修了式
- 27日(木)春休み(〜4/7)
- 31日(月)お別れの会

## 4月のおもな予定

- 7日(月)2・3年準備登校
  - 8日(火)入学式・始業式
  - 9日(水)発育測定
  - 10日(木)3時間授業 新入生歓迎会
  - 11日(金)3時間授業・避難訓練
  - 14日(月)給食開始・清掃開始
  - 4時間授業
  - 15日(火)5時間授業・専門委員会
  - 17日(木)3年生全国学力・学習状況調査
  - 18日(金)全校授業参観・保護者会
  - 25日(金)生徒朝会
  - 29日(火)祝日(昭和の日)
  - 30日(水)1年生埼玉県学力・学習状況調査
- ※予定は変わる場合もあります。

