



松中だより

令和8年4月17日発行
東松山市立松山中学校
校長 梶田 英司

《学校教育目標》○思いやりのある生徒 ○健康で明るい生徒 ○自ら学習する生徒

昨年よりひと月ほど早く我が家の裏には野生の雉が現れています。例年通り「ケーン！ケーン！」という鳴き声で目を覚ましています。鳴き声の実際は、雄の求愛表現や縄張りの主張だということを知っています。「朝雉が鳴いたら晴れ」(※「雨」もあるそうです)ということわざを思い浮かべる毎春の目覚めです。



ミニマムマスト

左に示したものは、市内の全ての学校・教室にある掲示物です。本年度、東松山市教育委員会では、その色味等を見直してくれました(内容の改定はありません)。

東松山市として、その人財である子供たちには学校だけでなく家庭や地域をあげて身に付けさせたいミニマム(最低限)マスト(必須)が掲げられていると理解しています。(※「ミニマムマスト」は本稿における造語です。)スタンダードな達成目標としての位置づけでもあります。義務教育の最終段階である中学校としては、これら三つを確実に携えた者を社会へ送り出したいと考えます。

新年度が始まり生活のリズムが整いつつある今、改めて「一 早寝・早起き・朝ごはん」を見つめなおしてみたいと思います。

「寝る子は育つ」＝成長ホルモン&メラトニン

「寝る子は育つ」は身体が大きくなるだけの意味ではありません。間違いなく、寝る子は育ちます。ただし、どこで、どう寝るかによって、どう「育つ」かが変わってきます。

生活習慣の中で睡眠時間のしめる位置は重大です。しかし、睡眠不足の本当の恐ろしさを理解している人は少ないように思います。

記憶にかかわる成長ホルモンの分泌は午前0時には低下し、情緒に関わるメラトニンも午前1時には低下します。つまり、深夜まで起きていることは、成績が悪くなるだけでなく、やがて性格形成にも影響を及ぼしてしまうのです。

睡眠は能力です。能力である以上、反復練習が有効です。それによってこの能力は高めることだってできます。つまり、決まった時刻に眠り、決まった時刻に起きることで人は「育つ」のです。特に小・中学生の年齢ならば、人として育ち続ける上での一生の財産となるでしょう。

学力と食材

子供の成績は、食べた食材の種類が多いほど上がってくる。週に70品目を食べさせると、子供は学力のみならず体力や精神力も最大限に高まる。

朝ごはんを食べさせないでいると、授業についていけないほど学力は低下する。

上記はかつて文部科学省・中央教育審議会教育課程部会の委員を務めた陰山 英男 氏のことばです。家庭での食生活、特に朝ごはんに着目しての発言だったようです。

脳のエネルギーとなるのはブドウ糖だけです。ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解され、脳の働きを活発にします。人間が1回の食事で体内に蓄えられるブドウ糖の量は、約12時間分と言われています。

「早寝・早起き・朝ごはん」のキャッチフレーズもその重要さの根拠を知ることによって味わいや受け止めが変わるのではないのでしょうか。今回示したのも一側面にすぎません。その重要性を深く考える機会になったら嬉しいです。

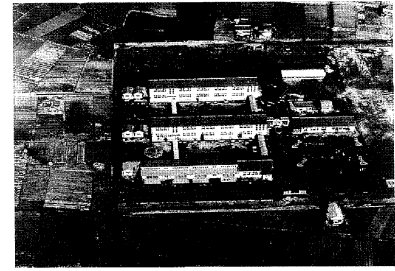
日本中には、同じように地域の青少年教育の指針が古くからありました。「会津藩『什(じゅう)の掟』」や「薩摩藩『郷中(ごじゅう)教育』」は有名です。左上の資料が歴史に残るようなものになったらならば、東松山の誇りといえるでしょう。

開校記念日：5月14日

昭和22年4月、「松山町立松山第一中学校」として設立された本校は、松山第一小学校の校舎の一部を利用していました。翌年、当時の松山女子高等学校が箭弓町へ移転。それに伴いその校舎跡地へ本校は移転しました。昭和25年に校歌を制定。翌年に松山第二中学校が本校に統合され、校名を「松山中学校」と改称しました。これまでに22,929名の卒業生がいます。校章は松の葉で「中」をデザイン化したものと考えられています。



航空写真



昭和 26 年頃

東松山市立松山中学校 校歌 作詞 下山 懋 作曲 根岸 孝一郎

- | | | |
|---|---|--|
| 1 風かおる窓をひらけば
野にあふる朝のひかり
あゝ武蔵野よ武蔵野よ
あこがれの空はひろく
理想の道は遠きも
たどりて折らん希望の花 | 2 夕日てる園に揚げば
紫の山のすがた
あゝ秩父嶺よ秩父嶺よ
青春のまゆをあげて
高き真理をもとむる
意気に輝く我らがひとみ | 3 松山の千代の栄に
新たなる生命をそふる
あゝ若人よ若人よ
この窓に光はみち
文化の泉わきいづ
日本の希望になふ我ら |
|---|---|--|

お知らせ

①電話対応時間について

学校へお電話をいただく場合は、8:00~17:00にお願いします。それ以外の時間と(土)・(日)・(祝)・[学校閉庁日]は自動応答メッセージとなります。何卒、ご理解願います。

②保護者連絡システム tetoru について

保護者からの欠席連絡のお届けや学校からのお知らせ(電子版)の配信は tetoru を介して行います。未だ登録がお済みでない方は、登録用紙の再発行をしますので、学級担任にご請求ください。

8:15以降(特に授業時間以降)の tetoru でのご連絡については、その内容確認が遅くなる場合もあります。ご理解・ご協力をお願いします。



5月の主な行事



1	金	内科健診③(PM)	17	日	
2	土	Wakamoe fes	18	月	中間テスト(2・3年)
3	日	憲法記念日	19	火	体育祭結団式
4	月	みどりの日	20	水	体育祭練習
5	火	こどもの日	21	木	体育祭練習 ふれあいデー
6	水	振替休日	22	金	尿検査2次② 体育祭練習 役員会議
7	木	全国学力・学習状況調査(3年英語)	23	土	
8	金	部活動保護者会中心日 埼玉県学力・学習状況調査(3年)	24	日	
9	土		25	月	体育祭練習
10	日		26	火	体育祭予行
11	月	埼玉県学力・学習状況調査(2年)	27	水	体育祭練習 PTA会議
12	火	埼玉県学力・学習状況調査(1年) 安全点検日	28	木	体育祭練習 体育祭前日準備
13	水	内科健診④(PM) 尿検査二次 知能検査(1年)	29	金	体育祭(予備日:6/1)
14	木	開校記念日 比企通信陸上大会 生徒会専門委員会	30	土	
15	金	PTA総会	31	日	
16	土				