



校訓『誠健勤和』

富良野西中学校



樹人

《学校だより》

令和2年1月30日

1月号

令和2年の始まり

校長 大場 八 仁

1月20日の始業式で、「時間を大切に3学期に」との話をしてスタートした今学期も、順調に10日間が過ぎました。今年、少雪傾向が著しく、旭川市内の小中学校ではスキー場の雪不足のためスキー授業会場を変更するなど、対応に追われる学校も出ているそうです。富良野西中学校は、予定通り、富良野スキー場で1月中旬に1・2年各学級でのスキー授業を終え、2月6日に行われる1・2年合同スキー授業を残すのみとなっています。「雪が少ない」のは事実ですが、スキー授業や除雪ボランティアなど、「北国・富良野ならではの学習」に取り組んでいきたいと思ひます。3学期、及び、令和2年もよろしくお願ひいたします。

笑門来福

お年玉年賀はがきの当選番号確認のために、片付けておいたはがきを出し、友人や知人からの年賀状を懐かしく見直していました。その中で、『笑門来福』の言葉が目にとまり、この言葉の意味や語源について調べてみました。すると、意味は、「いつもにこにこ笑って暮らす人の家には、自然に幸福が訪れること」とあり、上方版「いろはがるた」が出展の『笑う門には福来たる』と同意と書いてありました。なるほどと思ひ、調べを進めると、「笑門来福」という四字熟語はなく、『笑う門には福来たる』を漢文風に置き換えた言葉との説明でした。由緒ある熟語ではなく少し残念に思ひましたが、私は妙にこの言葉に惹かれるものを感じました。それはきっと、「笑えば幸福になる」というエビデンス（証拠・根拠）を示すことは大変難しいように思われることを、何とも楽観的、かつ、日本人っぽい内容によって、自分にも他人にも和みの雰囲気を与えながら、やる気にしてくれる言葉と感じたからだと思ひます。

さて、その『笑い』ですが、笑うときには下腹部に力を入れて息を吐く、腹式呼吸と同じ呼吸法となります。ですので、「笑う」と大量のCO₂を排出したくさんのO₂が体内に取り入れられます。すると、肺胞表面からプロスタグランジンという物質が分泌され、血管を拡張させて血圧を下げるように働くそうです。また、興奮時に分泌させるホルモン（ノルアドレナリン）を抑える効果も認められ、『笑い』が様々な体の不調を整えることが知られています。この他にも、がんと戦うナチュラルキラー細胞（免疫細胞）を活性化させるなど、『笑い』の医学的効果は、いくつも紹介されています。

『笑い』に関するこれまでの私の経験では、いつも怒り気味の人（怒りっぽい人）に話しかけるよりも、いつも笑っている人（笑顔の人）の方が話しかけやすく、意思疎通も円滑にできました。また、人同士が互いに緊張感を高めた張り詰めた環境の中よりも、笑顔でコミュニケーションを良好に保ったポジティブ思考の環境ほど、自分の考えを相手に伝えたいとの欲求が高まり、新たな発想が生まれ大きな成果が発揮できていたように思ひます。成果ばかりがすべてではありませんが、『笑い』の効果は、業務内容や取組にも現れるような気がします。『笑う門には福来たる』との先人の教えに今一度耳を傾け、人間関係も含めた一つ一つのことを、笑顔で丁寧に、そして、徹底して行っていくことが次に繋がる大事なことのように感じています。

何はともあれ、令和2年も既に1ヶ月が過ぎましたが、今年1年『笑門来福』を念頭に置き、みんないっしょに笑って（笑顔で）生活したいものです。

1月の西中

ZERO 運動月別目標
「一年間を振り返ろう」

月別 保健目標
「風邪の予防に努めよう！」

3学期が始まりました

20日（月）、3学期始業式が行われました。全校生徒の明るい笑顔が体育館にそそい、生徒会と各学年の代表生徒が、冬休みの思い出と3学期の抱負を力強く述べてくれました。また、これぞ西中と思える校歌が体育館いっばいに響き、学校が始まったことを実感しました。

3学期は、とても短いですが、それぞれの新たなステップに向けて大切な学期になります。全校生徒の姿から、これからの成長が期待できる始業式となりました。

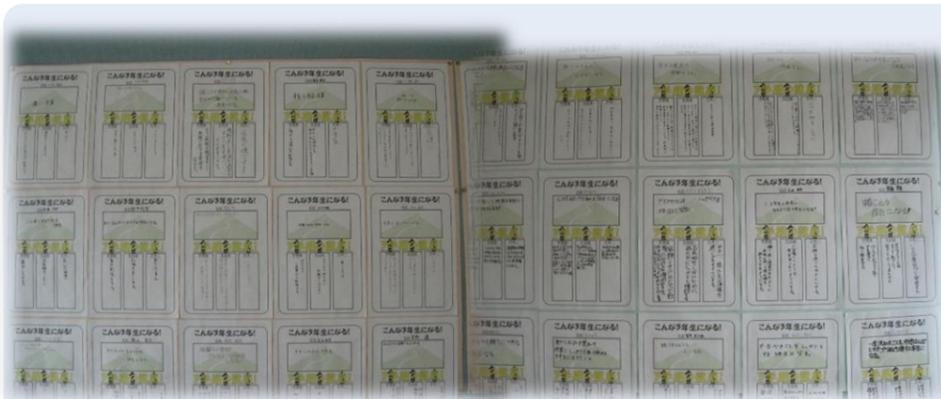


廊下の様子を紹介いたします。



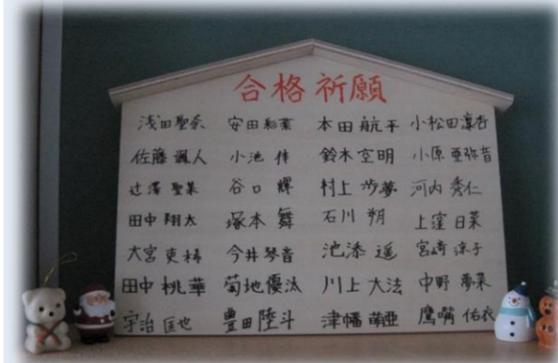
3階の廊下には、1年生の保健体育レポートが掲示してあります。また、テストに向けた各教科の学習確認問題の他、基礎基本の定着を目的とした数学の学習プリントが並んでいます。





2年生廊下には、「こんな3年生になる!」と題して、3学期徹底することを「学習面」「生活面」「日本一」とそれぞれ目標を立てた掲示物が貼られています。

3年生に向けての取組、大変素晴らしいことだと感じています。



3年2組では、受験に向けての絵馬を作成しましたので紹介いたします。

3学年は、受験が始まっています。将来へ向けての第一歩。みんなで力を合わせてがんばってほしいと思います。



今月の食育コーナー

今月の1階中央階段前の、食育コーナーには「今月のふるさと食材」について掲示してあります。今月は、「カルフライドポテト」についての説明です。また、「日本人の食生活と食塩の量を知ろう」として、給食日より特別号が掲示されています。日本人は、世界と比べても塩分の量が多いという内容でした。健康のためには、十分気をつけたいものです。



第1回 デザート総選挙

昨年末におこなわれた、「デザート総選挙」の結果が掲示されています。

結果は次のとおりです。

- 第1位 温州みかんゼリー
- 第2位 カップチーズケーキ
- 第3位 プチシュー
- 第4位 水ようかん
- 第5位 杏仁豆腐 でした。

第1位の「温州みかんゼリー」は、本日の給食に出ました。とてもおいしくいただきました。



汚水流し台完成



冬休み中に、2,3階男子トイレに汚水流し台の設置工事が行われました。

今まで、汚水を捨てる場所と給食用オレンジボックスを洗う場所が同じでしたが、これからは別々となり、衛生上でも安心安全となりました。

スキー授業

1月21日(火)から1,2年生はスキー授業が始まりました。1月は28日(火)まで、そして2月6日(木)に、1,2年合同スキー授業を持ちまして、今シーズンのスキー授業は終わりとなります。

保護者の皆様には、送迎やお弁当の準備など、大変ありがとうございました。

学級によっては、凄く寒い日や絶好のスキー日和などにあたりましたが、楽しくスキー学習をする事が出来ました。



~部活動・コンクールの記録~



○富良野地区中体連スキー大会
☆クロスカントリー (12月26日)

- | | | | |
|--------|-------------|------|-------------|
| ・クラシカル | 男子 渡邊 和也 2位 | ・フリー | 男子 渡邊 和也 2位 |
| | 女子 小池 梓 1位 | | 女子 小池 梓 1位 |

○北海道中学校スキー大会

☆クロスカントリー (1月9~11日) なよろ健康の森クロスカントリースキーコース

- | | | | |
|--------|---------------------|------|---------------------|
| ・クラシカル | 男子 渡邊 和也 41位 | ・フリー | 男子 渡邊 和也 46位 |
| | 女子 小池 梓 1位 (全国大会出場) | | 女子 小池 梓 1位 (全国大会出場) |

○北海道アンサンブルコンクール旭川地区予選 (1月18日)

管打八重奏 金賞

○北海道管楽器個人コンクール旭川地区予選 (1月18日)

吉田 桜菜 金賞

○中学生作文コンクール

- | | | | | |
|-----|-------|-------|-------|--------|
| ・入選 | 大居 希実 | 中川 莉那 | 田口 愛月 | 橋本 ゆうか |
| | 笹村 陽菜 | 塚本陽依里 | 天山 大河 | |

2月

- | | | |
|--|---------------------|-------------------------------|
| 3 (月) 全校集会
職員会議・分掌会議 | 7 (金) 全国スキー大会・クラシカル | 18 (火) 私立高校入試 |
| 4 (火) 入学説明会 | 8 (土) 全国スキー大会・フリー | 20 (木) 学年末テスト (1,2年) |
| 5 (水) 学カテスト(全)・山部中参加
全国スキー大会開会式・長野県 | 10 (月) 職員会議 | 21 (金) 学年末テスト (1,2年)
常任委員会 |
| 6 (木) 1,2年生合同スキー授業
全国スキー大会 | 11 (火) 建国記念の日 | 23 (日) 天皇誕生日 |
| | 13 (木) 公立高校推薦面接 | 24 (月) 振替休日 |
| | 14 (金) 避難訓練 | 28 (金) 性に関する授業 (2年生) |
| | 17 (月) 校内研修・学年会議 | |

