

一年学年だより

No. 7 【10月号】

令和5年9月25日発行

秋といえば……

暑さが和らぎ、すっかり涼しくなりました。中央高校周辺の自然に目を向けると、秋の植物がばらばらと見られて、秋の訪れがもうそこまで来ているかのように感じられます。

中央高校生のみなさん、秋といえば何を思い浮かべますか？ 涼しくなり、活動しやすくなる秋だからこそ、今までの取り組みをさらに充実させたり、新しいことにも挑戦してみたりしてみませんか？ 私の「秋といえば」を次にあげましたので、参考にしてください。

① 学習の秋

自分の英語力を磨くために、英語学習に役立つアプリやYouTubeを活用して、新しい英単語や会話表現を身に付けることに挑戦しようと思います。また、以前から興味があった少し分厚い文法書にも挑戦しようと思います。勉強のいいところは、得意・不得意に関係なく、いつでもどこからでも始められるところだと思います。みなさんが、挑戦してみたい勉強は何ですか？

② 運動の秋

中央高校の運動会に初めて参加して、自分のベストを尽くして走ったり飛んだりする高校生たちを見て「前向きにはつらつと活動する姿は見ている人にも元気をくれる」とあらためて思いました。また、運動会で「追いかけて！追いかけて！」に出場したことで、日頃の自分の運動不足を痛感しました。

まずはできるときにできることからやってみようと思い、休日の朝に自宅周辺を散歩することから始めています。あわせて、家の中でもできるストレッチや筋トレなども毎日少しずつやっています。みなさんが「やってみたい」とか「これならできる」と思える体づくりは何ですか？

③ 読書の秋

読みかけの本をまた読み進めたり、購入したけどまだ一度も開いていない本を読んだりしたいと思います。

人生で一番読書をしたのは大学生の時でした。多様な本を読むことで、普段出会えない人に会って貴重な話を聞いたり、あるいは、時空を超えて異世界にいったりしたような感覚になったことを今でも覚えています。みなさんの若く柔らかい感性をもって読書に親しむと、多様な知識を吸収したり、自分の考えを深めたりできると思います。あなたが気になった一冊からぜひ読み始めてみませんか？

④ 食欲の秋

健康に気を付けるべきとは分かっているけど、味がはっきりとしているものを好んでしまうため、甘さや塩味が濃い味付けの食事を作ったり選んでしまったりしていました。自然の実りである農作物が色とりどりにスーパーにならぶ季節となりますので、この機会に、旬の野菜・果物を生かして、素材の味を楽しむ料理や食事選びをしようと思います。

自然の恵みを健康的にしっかりいただくことで、大地のエネルギーを取り込むとともに、4月から半年を駆け抜けた体を労り、体調を健康な状態に向けていきたいと思っています。

まだまだこれから成長するみなさん、栄養のある健康的な食事を、日頃からしっかり摂れていますか？

(105HR 担任)