

# DIALOGUE 16

2014年5月17日 発行

## グリーンスクール中の日程のお知らせ

いよいよ来週よりグリーンスクールが始まります。以下の日程にてクラスごとに違う日程となり、学習ガイダンス（ガイダンス初日は通常通りの登校、下校時間となります）とともにおこないますので、注意してください。また、グリーンスクールの持ち物には必ず記名をお願いいたします。

|        | 19日（月）                              | 20日（火）                                  | 21日（水）       | 22日（木）       | 23日（金）                              | 24日（土）                                  |
|--------|-------------------------------------|---|--------------|--------------|-------------------------------------|---|
| A・D・E組 | 学校にて<br>学習ガイ<br>ダンス<br>昼食必要<br>部活あり | 学校にて<br>学習ガイ<br>ダンス<br>12時45分終了<br>部活なし | グリーン<br>スクール | グリーン<br>スクール | グリーン<br>スクール                        | 慰労休<br>（お休み）                            |
| B・C組   | グリーン<br>スクール                        | グリーン<br>スクール                            | グリーン<br>スクール | 慰労休<br>（お休み） | 学校にて<br>学習ガイ<br>ダンス<br>昼食必要<br>部活あり | 学校にて<br>学習ガイ<br>ダンス<br>12時45分終了<br>部活なし |

### 《学習ガイダンスの持ち物》

- ・筆記用具・手帳・色鉛筆（5色以上）・ふせん（あった方がよい）
- ・VOCABULARY NO. 2 のプリント・NEW TREASURE 教科書
- ・歴史の授業に必要なもの・高校漢字のステップ

### 《今後の予定》

- 6月3日（火）避難訓練
- 6月5日（木）～7日（土）中間試験
- 6月10日（火）安全の日
- 6月28日（土）進路講演会



## 読書案内



「ほんとうに大切な風景は、自分で作り出すものなんだ」

前回は「自分が当たり前だと思っていることが他人と同じだとはかぎらない」という内容で本を紹介しました。今回は「目で見る世界だけが本当の世界か」というお話をしたいと思います。

今回紹介する本は『野川』（長野まゆみ著）です。みなさんと同じ中学生が主人公のお話です。あらすじを少し紹介します。

両親の離婚により転校することになった音和は、新しい中学で多くの出会いをする。新しい学校で新しい友達に出会い、変わった先生に出会い、入部した新聞部で伝書鳩を育てる仲間たちと出会う。伝書鳩を育てるうちに音和は鳥の目で世界を意識するようになっていく。

まずは先生の話がとてもおもしろいです。私は「当たり前だと思っていることが壊されていく感覚」が好きですが、この話を読んだときもその感覚があって、新たな発見につながりました。音和の担任はタイトルにもなっている「野川」（学校の近くを流れている川）が昔どんな姿を持っていたかを話します。語られるくわしい情景を聞いているうちに、生徒たちの想像が広がってゆき、話が終わった瞬間に、ふっと現実に戻されるような感覚を味わいます。生徒たちは自分たちの想像の世界にひきこまれていたのです。先生は「その風景は、きみ自身が目にしたのでも体験したのでもないが、きみだけのものとしてそこにある。それは一生きみのそばにあるよ。このさき、何度でも思い返すことができる。しかも、実際に目にした風景と変わらないくらいに、あるいはそれ以上のあざやかさで目に浮かぶはずだ」と言います。実際に目で見た世界でなくても、実際に体験しなくても、心に残る世界があるのだ、と言うのです。

さて、みなさんはどうでしょうか。実際に体験したことしか現実として感じられないとすると自分の世界はすごくせまくなってしまいませんか？「実際に体験しなくても心に残る世界」を感じるためには私たちは想像力を鍛えなくてはなりません。そのために、一番手っ取り早いのは本を読むことです。本の中には自分が知らない世界があります。それは1冊ずつ違います。たくさん本を読めばたくさんの世界に出会うことができます。登場人物の体験をもとに、想像の世界を広げることができます。私たちの世界はそこにあるものではありません。こうやって想像しながら創り上げていくものなのです。さあ、みなさんも本を手に取り、自分の世界を創っていきませんか？

## みんな健康



皆さんは、バランスの良い食生活を送っていますか？朝、寝坊をして朝食を抜いたりはありませんか？最近、朝食を食べずに登校している生徒が増えているといわれています。朝食を抜くとエネルギー不足になり、体温があまり上がらず体も脳も十分に働くことができません。よって、午前中の勉強に身が入らなくなり、どんどんついていけなくなります。しっかり、朝食を取りましょう。

では、どんな食事をとればよいかというと、食事には、「たんぱく質」・「炭水化物」・「脂質」・「ビタミン」・「ミネラル」という五大栄養素といわれているものがあります。これらの食事をバランスよく摂取することが大切です。五大栄養素の代表的な食べ物というと…。

- ・たんぱく質＝肉・魚・牛乳・豆腐
- ・炭水化物＝ごはん・パン・麺類
- ・脂質＝肉・卵・マーガリン、バター
- ・ビタミン＝肉・果物・人参、南瓜等の野菜
- ・ミネラル＝カルシウム（牛乳・ヨーグルト）  
＝鉄分（レバー・ひじき）

等が挙げられます。好き嫌いをせず、これらをバランスよく摂取しながら食べると健康になります。しかし、どんなものも取りすぎにはくれぐれも注意してください。

P. S. 皆さんは、カフェテリアで自由に食事を取ることができますね。親に昼食代をもらって自分の好きなものを買うために節約をして、毎日ラーメンばかりを食べていると、炭水化物や脂質、塩分の取りすぎになって病気になってしまいますので十分に気をつけて下さいね。