



平成 16 年 1 月 9 日
市川市立妙典中学校

あけましておめでとうございます

新学期になり二日ほどして先生が言った
明日、必ずぞうきん一枚持ってきたさいと
それがわかった時から、古いタオルの僕は
誰が明日縫われてしまうか おびえてる。
僕らの中で、一番タオル歴が古いのは
株式会社 海山商事 粗品タオルさん、
もうかれこれ、一、二年
みんなの手をふき、足をふき、
タオル生命、明日まで
僕らはもう、ポロポロで
あとはぞうきんとして働くだけ
あんまり強くしぼるなよ
僕の体が、よじれて切れる。
ある日クラスの斉藤君が牛乳こぼした。
僕の出番がやってきたんだ。
さあ、ふいてやるよ。でも牛乳吸い取ると
僕の体はくさくなる。
二度ととれないこのニオイ。
僕の体は牛乳くさい。
まわりのみんなは嫌っていく
ふんだり、蹴ったりしないで
ああ、お家に帰りたい。
どうせ、僕たちは、ぞうきん、ぞうきん
明日になったら、ゴミ箱行きかも
いつまでたっても、ぞうきん、ぞうきん
もう、いやだ。

ぞうきん

車谷 浩 司

今年はいつになく、おだやかなお天気の中でのお正月でしたが、いかがお過ごしでしたっしょうか？

いよいよ1月にはいり、3年生の受験関係もあわただしくなってきました。3年生は卒業式を入れると81日、その中で登校する日はなんと41日しかありません。これからは1日1日がとても大切な貴重な時間になります。3年生の先生方は、この冬休み中も休みを返上して受験関係の準備をして下さいました。また、一人一人の面接がうまくいくようにと、校長先生は3年生全員の面接を12月中に終えて下さいました。こうした私達の苦労は、生徒の皆さんが「やったー、合格だー」という一言で吹き飛んでしまう苦労です。入学試験を陸上の高飛びにたとえると、助走の仕方、踏み切り、着地の仕方まで3年生の先生方や各教科の先生方が教えて下さいました。後は、自分が今までクリアしてきたバーの高さを、落ち着いて飛んでほしいと思います。私達は「ゾウキン」ではありません。一人一人かけがえのない大切な命を親から授かり、人と比較できないそれぞれの可能性を秘めています。その可能性を信じて、目標達成のために残された日々を頑張りたいと思います。1、2年生は伝統ある妙典中の良い所をさらに伸ばしていけるよう、3年生に負けない強い意思をもって努力してください。

厳しい冬を乗り切ろう



食べ物を大切にして、感謝していただく
食事は心の栄養源です。

1月は学校給食週間です。年の始めに、食事の大切さやマナーを再認識してもらうためです。明治22年、山形のあるお坊さんが、お腹をすかせた子どもたちのために、家々を托鉢（僧侶が修行のため、はちを持って経文を唱えながら人家を回り、米、お金を貰って歩くこと）して得た食物で行ったのが始まりだと言われています。それから110年余り皆さんの健康を考え、大勢の人の努力によって、今日の給食が行われています。有り難いことに、本校では自校給食で、できたばかりの温かい給食を食べさせていただいています。先日給食が開始されましたが、食べ物を残さず、大切にいただきましょう。同時に、最後まできちんと片づけられる人は、体だけでなく、他人への思いやりや、感謝の心という人間にとって最も大切な心の栄養もしっかり身につけている人です。

冷たいからという理由で、牛乳を残している人いませんか？牛乳1本で、一日に中学生に必要なカルシウムの4分の1が取れるんですよ。絶対に残したりしたらだめですよ。飽食の時代だから、好きなように食べるのではなく、健康を考えて食べる、作って下さる人のことも考えて無駄にしない。こういう気持ちを持ち続けたいと思います。

自然治癒(ちゆ)力を生かそう
～あなたは薬に頼り過ぎ？～

穏やかな日が続いていましたが、ここ数日とても寒い日々が続いているために、風邪をひいて学校を休む人が増えています。今年もインフルエンザの流行が懸念されています。テレビのCMから、盛んに風邪薬の宣伝が流れてきますが、私たち現代人は余りにも「薬に頼り過ぎている」とは思いませんか？

人間の体には、もともと「自然治癒力」というすばらしい力が備わっています。体自体が「故障した箇所」を修復しようとする力のことです。これは病気の原因を取り除き、バランスのとれた栄養と休養を十分にとって、体を保持すれば、病気は自然に治癒の方向に向かうというものです。すぐに「薬」に頼るのではなく、規則正しい生活にこそ心がけ、バランスのとれた食事を取り、適度な運動と休養をとる事によって、自然治癒力を高めるための努力をして欲しいということです。

「病気は気から」ということばがあります。気持ちをしっかり持って、この冬を乗りきってください。

