学校だより　7月号

一中の桜並木

令和8年7月17日

「教　育　目　標」
考える人　思いやりのある人
助け合う人　成しとげる人

連雀学園三鷹市立第一中学校
校長　宮城　洋之

「38 日後」の未来は？　―終業式「校長式辞」より―

校長　宮城　洋之

「新陳代謝」（しんちんたいしゃ）という言葉を聞いたことがありますか？

辞書をひくと「新しいものが古いものにとってかわること」とあります。例えば、スポーツのチームで年配の選手が引退して若い選手が入ってくることは「新旧選手の新陳代謝」と言うことができます。

私たちの体も「新陳代謝」しています。例えばみなさんの指先では爪が毎日伸び続けていますね。平均すると 1 か月で 3mm くらい伸びるそうですので、今ある爪は 4 か月くらいで完全に新しい爪と入れ替わることになります。もちろん、爪だけではなく、体の細胞は常に新陳代謝しているわけですから、今の皆さんの体を形作っている多くの細胞もいずれは新しい細胞と入れ替わることになります。諸説ありますが、例えば血液は 3～4 か月、皮膚は約 1 か月、胃の粘膜は 3 日間で新しい細胞になるのだとか。

☆　　☆　　☆

さて、今年の夏休みは 38 日間。短いようですが、自分自身を新陳代謝するためのきっかけにすることはできます。運動で体を鍛えてみたり、読書で知識を広げてみたり、アートに接して感性を磨いてみたり……。もちろん、教科学習に力を入れて 1 学期にはできなかったことができるようになることを目指すのもよいでしょう。何か一つでも「今の自分」からアップデートした「38 日後の自分」になれるように時間を上手に使ってほしいと思います。

思考に気をつけなさい。それはいつか言葉になるから。
言葉に気をつけなさい。それはいつか行動になるから。
行動に気をつけなさい。それはいつか習慣になるから。
習慣に気をつけなさい。それはいつか性格になるから。
性格に気をつけなさい。それはいつか運命になるから。

これは、貧困や病に苦しむ人々の救済に生涯を捧げ、1979 年にノーベル平和賞を受賞したマザー・テレサ（1910 年～1997 年）の言葉とされます。日々の思考（心構えや考え方）は、あなたの発する言葉や行動に影響を及ぼし、やがては運命を左右することになる――そんな意味でしょう。

あなたは、どんな「38 日後の自分」を目指しますか。それは今の心構えからスタートしています。

☆　　☆　　☆

令和 8 年度の夏休み。今年も猛暑・酷暑になりそうです。一中生の皆さんも保護者の皆様・地域の皆様も、健康にはご留意されて、よい夏をお過ごしください。

2 年生が「中学生長崎市平和交流派遣事業」に参加します

三鷹市の「戦後 80 年平和事業」として昨年度から始まった事業です。市内の各中学校代表の中学校2年生が長崎市を訪問し、現地の中学生との交流や平和関連施設の視察等を行います。今年の派遣期間は 7 月 29 日から 31 日の 3 日間。代表の皆さんには長崎の中学生との交流を通して、平和の大切さについて学びを深めてきてくれることを期待しています。