

中庭・沿道の植え込みに季節の花が入りました！

花いっぱい運動

＜花壇・庭づくり活動支援を受けて＞

冬の訪れを感じさせる曇り空のもと、美化委員会・JRC部・ボランティア生徒、赤沼校長先生をはじめとした教職員による「花いっぱい運動」が行われました。

大都会の花壇には、お花を植える生徒達の笑顔が溢れ、土に触れ美しい花々に囲まれる癒しのひと時を過ごしました。

ビオラ、パンジー、ガーデンシクラメンなど可愛い季節の花々、春に咲く球根や培養土等は公益財団法人東京都公園協会様から、本校と周辺地域の皆様の為に、今後3年間のご支援いただく事になりました。

東京都公園協会は、都立公園の管理運営、企業や個人の募金を財源に様々な街の緑化活動を支援しています。（以下イラスト参照。詳しくはHPをご覧ください）

この支援を受けて、憩いの中庭だけでなく、沿道の植え込みや通用門にも沢山のお花を植えました。花壇の手入れをしていると、いつも声を掛けて下さる地域の皆様にも、益々楽しんでいただけましたら幸いです。



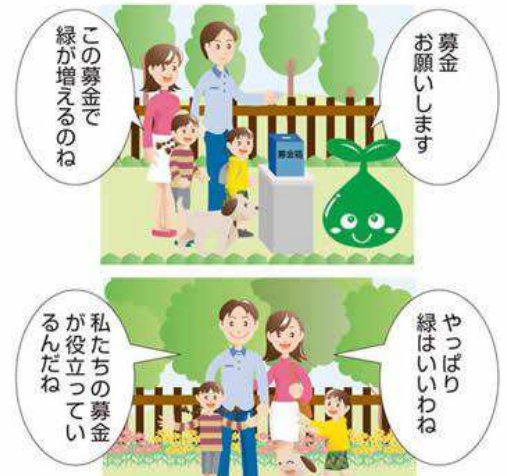
赤沼校長先生もジャージに着替えて参加



→カメラ目線で
ピース！ピース！

＊基金のしくみ＊

皆さまからいただいた募金を運用し、毎年生み出される利子を元に、都内の緑を増やす事業を展開しています。



東京都公園協会HPより

3年生に力を送る餅つき大会

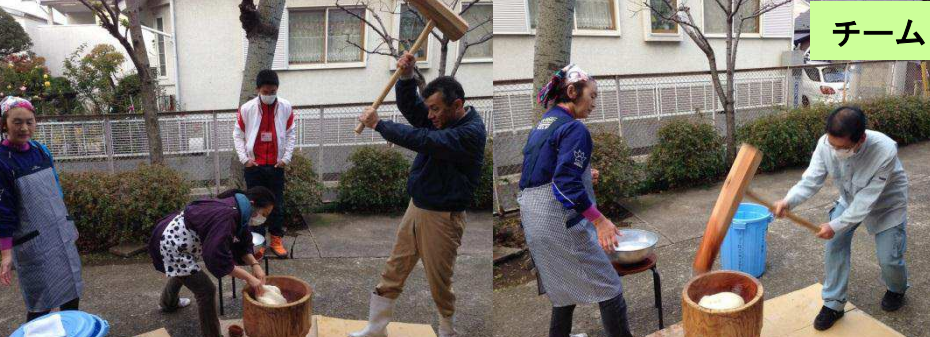
12月25日。3年生に力を送る餅つき大会が行われました。

代表生徒、教職員による餅つきも行われ、つきあげられたホカホカのお餅は、次々とあんこときな粉をまわられてゆきました。スクールコーディネーターの田口さん、後藤PTA会長はじめ役員、ボランティアの皆さん、給食のフジ産業さんが早朝から、全校生徒分のお餅を準備して下さいました。

受験を目前にした3年生には、力餅のお土産がありました。力餅には、赤沼校長先生直筆の応援の心がこもったのし紙が添えられました。今年の漢字は“縁（えにし）”。ここまでのご縁に感謝の気持ちを持って、高校進学を機会に益々の良縁に恵まれることでしょうか。がんばれ一中生！！



チームワーク抜群の本校PTAの皆さん



受験日前日いつもより早く眠りたいのに・・・

大事な受験日前日。充分に睡眠をとって体調万全にしたい！いつもより早く布団に入ったのに、眠れない！なんて事ありませんか？ 眠りに入りやすい時間は、起きた時間で決まります。「早寝早起き朝ごはん」と言われますが、早く寝ても早く起きられな事は、良く知られています。効果的なのは、早起きしたから早寝ができる「早起き早寝朝ごはん」です。眠りを誘う物質が最も分泌される時間は、起床時間から14～16時間後のおよそ2時間。逆にその時間帯の2時間前が、最も眠りにくい時間とされています。いつもの時間に起きて、“いつもより”早く眠れないのは、そんな理由からなのです。

眠りに入る前の行動にも、気を付けなくてはならない事があります。まずは入浴。湯船やシャワーの温度は、40度以下に設定しましょう。熱いシャワーの刺激は、脳を覚醒させる原因となります。

他にも脳を刺激してしまうものに、網膜に強い光をあびる事があります。深夜の工事現場やコンビニエンスストアは、働く人が眠くならないように強い光で照らされています。寝る前のコンビニでの買い物は、NGです。また、同様の理由から、眠りにつく前のスマホやゲームも絶対に禁物です。

最後に、朝ごはん。脳の唯一の栄養素ぶどう糖を朝食でしっかり取る事もお忘れなく。理屈を知って、勝利をつかめ一中生！

UCI 牛一中クリーンインストラクター

認定者続々

2年生を中心にクリーンインストラクター養成講座は、延べ50名以上の参加者を得て更なる発展を続けています。生徒からの呼び掛けで、先生方からも3名のインストラクターが誕生。講座参加者からの口コミで、友達の輪を広げ、講座も連日賑わいをみせています。嬉しい事は、講座の運営を認定生徒が主体的に行っていることです。

白いピンバッジを付けた生徒が認定者です。御来校の際は、ご注目下さい。



朝礼で校長先生から認定を受けるインストラクター

↓1年生初のインストラクター誕生。ガッツポーズ！！



認定者もオリジナルピンバッジももらえるよ



認定後も講座を支えてくれるインストラクターのスタンプカードは2枚目に突入。



名刺コウカーン！！

インストラクター認定者には、生まれて初めての名刺もプレゼント。将来の他校生や外部団体との交流を見据えて、準備を進めています。チームUCIの進化は、止まりません。