



一本の樹

校訓 しなやかに すこやかに

令和5年12月1日
第8号
上尾市立西中学校長
宮田 純生

冬至について

校長 宮田 純生

3学期の終業式の令和5年12月22日（金）は、暦の上では、冬至に当たります。昔の人は、1年を24の季節の節（ふし）に分けました。24節気と言います。（春分や秋分、夏至なども24節気です）

冬至の日には、北半球では太陽の高さが一年中で最も低くなり、昼が一年中で一番短く逆に夜が最も長くなります。

冬至については様々な言い伝えや風習が残されています。例えば、「かぼちゃ」を食べて「ゆず湯」に入る習慣があります。

冬至に「かぼちゃ」を食べる理由は、中風（脳血管疾患）や風邪を引かないとか金運を祈願する意味があるようです。これは、先人たちの知恵と考えられ、緑黄色野菜の少ない冬にカロテンやビタミンの多く含まれる「かぼちゃ」を食べ、風邪等への抵抗力をつけようとしたと考えられています。

「かぼちゃ」には、体内でビタミンに変化するカロテンがたっぷり含まれています。ビタミンAは、肌をツヤツヤにし動脈硬化の予防（中風予防）になるだけでなく、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があると言われています。受験生の3年生は、「かぼちゃ」を食べて風邪への対策を取ってみてはいかがでしょうか。昔の日本では冬至のころになると秋野菜の収穫も終わって、食べられる野菜もほとんどなくなります。冬を元気に越せるようにと願いを込め、栄養もあって保存のきく「かぼちゃ」を食べていたようです。今は保存しなくても、季節が日本と逆の国から輸入物が豊富に入ってきます。

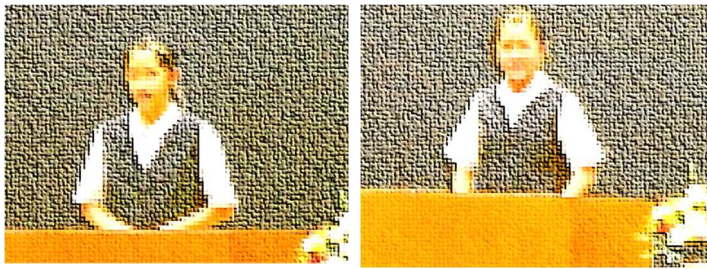
さらに、冬至には、運がよくなるように「ん」がつく物を食べていました。例えば、れんこん、だいこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんでん、うどん等です。「かぼちゃ」は昔、南京と呼ばれ「ん」が2つもつく物でした。

また、冬至には、「ゆず湯」に入ります。これは、寿命が長く病気にも強いゆずの木になって、ゆずを入れた風呂に入って無病息災を祈る風習になったと言われています。実際、「ゆず湯」は風邪予防にも効果が高いようです。

また、冬至は、一年の悪いことをリセットする日でもあったようです。冬至は「一陽来復」の日であり、悪いことばかり続いたあとでも、ようやく幸運に向う日とされています。みなさんも冬至の意味をしっかりと知って、一年間を振り返りながら「かぼちゃ」を食べ「ゆず湯」に入ってみてはいかがでしょうか。



上尾市英語弁論大会 9/6



12月の行事予定 部活動終了16:45 完全下校17:00

日	曜	行事予定	部活
1	金	A週、1、2年期末テスト2日目、 ⑤薬物乱用防止教室	×
2	土		—
3	日		—
4	月	B週、あいさつ運動	○
5	火	生徒朝会、専門委員会	×
6	水	5時間授業、水12356	○
7	木	中央委員会	○
8	金	3年5時間授業	○
9	土	資源回収 ぐるっとくん地域めぐり作戦	—
10	日		—
11	月	B週	○
12	火	4時間授業、火1245 3年三者面談	○
13	水	4時間授業、水3456 3年三者面談	○
14	木	4時間授業、木1234 3年三者面談	○
15	金	4時間授業、金1345 3年三者面談	○
16	土		—
17	日		—
18	月	A週、火1234、⑤表彰集会	○
19	火	4時間授業、金2345 給食最終日	○
20	水	大掃除	○
21	木	学年集会、ふれあいデー	×
22	金	2学期終業式 3年記録通知書配布	×
23	土		—
24	日		—
25	月	冬季休業(1/8まで) 3年記録通知書訂正受付9時~10時	—
26	火		—
27	水		—
28	木	学校閉庁日	×
29	金	学校閉庁日	×
30	土	学校閉庁日	×
31	日	学校閉庁日	×

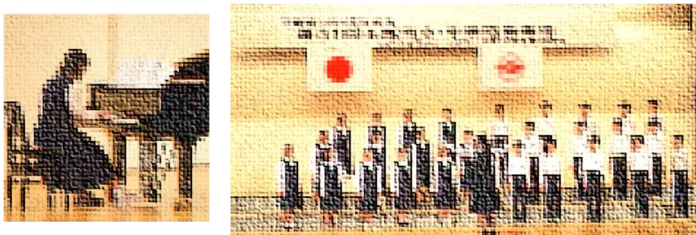
生徒会本部役員改選選挙 11/7



埼玉県アンサンブルコンテスト 北部地区大会(吹奏楽部) 11/18 金賞

本庄市民文化会館で行われ、木管三重奏、打楽器七重奏で出場し、それぞれ金賞となりました。どちらも12/17、久喜市にて行われる県大会に出場します。

第31回上尾市小・中学校音楽会 11/21



本校の代表として、3年3組が出場し「ヒカリ」を合唱。

2年生 校外学習 11/22



上野、浅草方面で様々な施設を訪れ、学習しました。

<1月の主な予定>

- 9日(火) 3学期始業式
- 10日(水) 3年校長会テスト1, 2年上尾市学力調査(国数英)
- 22日(月) 新入生保護者説明会(5校時)
- 29日(月)、30日(火) 3年三者面談