



# 学校だより

(1月号)

令和8年 1月15日  
台東区立桜橋中学校  
校長 関山 康紀

## 新年に背筋を伸ばしてみましょう

校長 関山 康紀

新年、あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。さて、年が明けて、新鮮な気持ちの反面、朝起きるのがつらいとか学校に行くのが億劫だなと思う人もいることでしょう。そんなときに気持ちを前向きにする方法をお知らせしましょう。それは「姿勢をキチンとすること」です。

背筋を伸ばし、おしりを引き締め、あごを引く。全身が天から一本のひもで吊るされたようにまっすぐに立ってみましょう。あるいは、座ってみましょう。

コロンビア大学の研究によると、堂々とした姿勢のグループと、ちぢこまった姿勢のグループでは「テストステロン」というホルモンの分泌量が違い、背筋を伸ばしてよい姿勢のグループではテストステロンの増加が見られました。このホルモンは、決断力や積極性、負けず嫌いなどに関係するホルモンだそうです。

この研究によれば、背筋を伸ばして堂々とした良い姿勢をとることで、積極性に関するホルモンが増えることになります。つまり、やる気が出るということです。

さらに、1月は空気が乾燥し、きれいな青空が広がります。そんな青空を良い姿勢で見上げること、日光を浴びることで前向きになれるでしょう。また青空を見ることには癒しの効果もあるともいわれています。

今年も本校の教育活動へのご理解、ご協力を願いいたします。

### ☆今後の予定☆

1月	19日(月)	生徒会朝礼
	21日(水)	職員会議
	26日(月)、27日(火)	都立推薦入試(3年)
	29日(木)	※5時間授業
	30日(金)	避難訓練
	31日(土)	土曜授業 立志の会(2年)
2月	2日(月)	全校朝礼、区音楽鑑賞教室(2年)
	3日(火)	5時間授業
	4日(水)	台教研
	6日(金)	安全指導
	10日(火)	東京都人権尊重教育推進校研究発表会
	11日(水)	建国記念の日
	12日(木)	子ども安全の日
	13日(金)	新入生保護者説明会
	16日(月)	生徒会朝礼、避難訓練、ESAT-J(1年、2年)
	18日(水)	職員会議、学校保健委員会
	21日(土)	都立一般入試(3年)
	23日(月)	天皇誕生日
	25日(水)～27日(金)	学年末考査
	27日(金)	常任委員会

※ 変更になる場合があります。  
学校、学年等からの連絡を

※1月29日(木)が5時間授業に変更となりました。

## ◆ 学校生活の様子 ◆

☆授業の様子（国語科、技術科）、年末大掃除、3学期始業式、書初め展示



## ◆ 表彰 ◆

・台東区人権作文 台東区長賞

・台東区読書感想文コンクール 優秀賞  
入選

・桜橋中学校グランドスラム（漢字・計算・スペリングコンテストのすべてで満点賞）

2年 4名

3年 4名

## ◆ 学校評価にご協力いただき、ありがとうございました ◆

12月に実施させていただきました学校評価アンケートにつきまして、ご回答、ご意見をいただき、誠にありがとうございました。生徒に向けたアンケート等も含め、改善が図れることから着手し、次年度の学校運営に生かしてまいります。

## ◆ 情報配信システム「スクリレ」による連絡について ◆

☆ 学校行事、悪天候時の対応、感染症の状況等、学校およびPTAから緊急の連絡をさせていただくことがあります。

☆ 欠席・遅刻の連絡は「スクリレ」にて、8:00までにご入力ください。

※ 担任、学年から電話で連絡させていただくことがございます。

## ◆ 台東区教育支援館より ◆

令和8年度の特別支援教育支援員を募集しています。

特別支援教育支援員は、生活のスピードがゆっくりであったり、自分の気持ちを上手に表現することが苦手であったりする子どもたちをサポートします。特別支援教育支援員が、子供たち一人一人の状況に応じて、適切な支援を行うことで、子供たちは学校園で安心して健やかな生活を送ることができます。

教育支援館では特別支援教育支援員として勤務していただける方を募集しております。勤務をご検討いただける場合には、台東区公式ホームページに掲載している募集要項をご覧いただき、ご応募くださいますようお願いいたします。ただし、お子様や親族が在籍している学校園での勤務はできません。募集期間及びホームページ公開期間は令和8年1月中旬頃から下旬頃までの予定です。