

輩～TOMOGARA～

令和5(2023)年度 明石市立大久保北中学校生徒指導通信 9月号

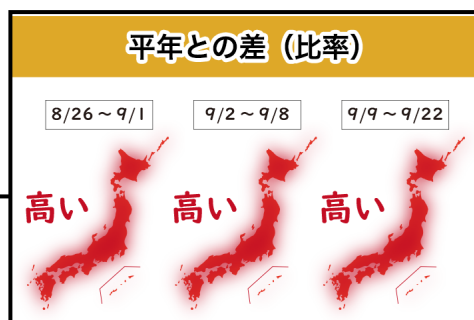
残暑といっても暑い～体調管理が重要な一か月～

2学期がスタートして1週間ですが、学校生活のリズムを取り戻すことはできていますか？気象庁の発表によれば、9月も引き続き猛暑が続く見込みであり、「熱中症対策を忘れずに」と呼びかけています。9月6日頃までを「処暑」といって、朝夕は涼しさを感じられるようになり、その後「白露」といって朝露が現れ始め、朝の光が白く輝き、秋の気配を感じられるようになります。しかし、近年は猛暑が続くことが多く、「秋バテ」という言葉もあるようです。1日の気温差が大きくなり、体が対応できず、疲労感を感じ、体調を崩しやすくなります。

元気に過ごす大切なポイントは

1. 睡眠を十分にとること
2. 規則正しい生活を心がけること
3. 疲労回復を優先させ、体に負担をかけすぎないこと
4. ストレスを解消できるようにゆっくり入浴すること
5. ストレス解消のため音楽を聴いたり、心を休めること

さあ、来週からは体育大会の練習が始まります。暑さに慣れていない人もいます。まずは自分の体調を整えた状態で登校してくることが大切です。また、帽子を着用したり、汗をきちんと拭き取ったりすることが熱中症対策となるので、各自でしっかり準備しましょう。来週からは、体操服登校となりますが、登下校も含め服装の乱れがない様に気を付けましょう。



9月の月間目標

体調を整えて生活を送ろう
前向きな言葉かけを増やそう

体 調

気温差や急な天候の変化、体育大会の練習など疲れが出やすい1か月ですが、蓄積疲労をできるだけ少なくするためにも、日々の生活リズムを整えて、自分の体を大切にできるようにしていきましょう。

前向き

夏休みの間にも、体育大会のダンスリーダーや合唱コンクールの伴奏者の人は、クラス・学年のために努力してくれていました。行事を通して、お互いに助け合い、支え合える言葉かけが増えるようにしましょう。

ス ー プ の 石

ある村の一軒の家に旅人が訪れ、「何か食べ物をいただけないか」といった。「あいにく、何もないんですよ」と家の主人は答えた。「ご心配いりません」と旅人はにっこり笑って言った。「このカバンの中にスープの石を持っています。これを熱湯の中に入れさえすれば、世界一おいしいスープが出来上がります。大きな鍋にお湯を沸かしてください。」

主人は半信半疑で、かまどの上に大なべをのせて湯を沸かしはじめた。そして、隣のおかみさんにいきさつを耳打ちした。お鍋が煮える頃には近所の人が残らず、家にやってきた。旅人は石をお湯の中に落とした。そして、お湯をスプーンですくって口にふくんだ。「なかなかうまい。ジャガイモが少し入ると上出来だ」

「ジャガイモなら、私の家にありますよ」。見ていた一人が言った。すぐさま自分の家に戻って、ジャガイモをたくさん持ってきて鍋に放りこんだ。旅人はまた一口、味見をした。「ああ、うまい！肉が少し入れれば素敵なスープになるのだが」

別のおかみさんが家に帰り、肉を少し持って戻ってきた。旅人は感謝の言葉をかけ、肉を鍋の中に投げ込んだ。そして、一口、味見をした。「実においしい！」旅人は天をあおいだ。「あとは少し野菜が入れば完璧だ！」

また別のおかみさんが家に走って戻り、カゴいっぱいニンジンとタマネギを持ってきた。鍋に野菜を投げ込み、しばらくして味見をした。そして今度は命令口調で言った。「塩とソースがいますね」と、家の主は「ここにいます」と。

「めいめいのお椀を！」と旅人が言うと、人々は家に走って戻り、お椀を持って戻ってきた。中には、パンや果物を持ってきたものもいた。

旅人はみんなに信じられないほどおいしいスープがみなみと入ったお椀を配った。おしゃべりをしながら、みんなで作ったごちそうを味わった。その空間には笑顔があふれ、誰もがとても幸せな気持ちになった。

自分ができることは何か。持っているものを惜しまずに。

何の変哲もない石でも、一人ひとりの優しさで笑顔を作れます

体育大会について

9月16日(土)に体育大会が実施予定で、各家庭2名までの入場となっています。プログラムが入場証代わりになります。9月の2週目に配布予定としていますので、必ず各ご家庭で確認をお願いします。

また、本校グラウンドはプレハブ校舎設置に伴い、非常に狭くなっています。場所取りは禁止、譲り合ってのご観覧にご協力よろしくお願いします。

下校時刻について

9月の完全下校時刻は18時となっています。だんだんと日の入りが早くなり暗くなっています。部活の終了時刻を守り、速やかに帰宅しましょう。また登下校のルールやマナーを守り、私有地を通ったり、寄り道したりすることがない様にしましょう。