



耕心 ～夢追いかけて～

佐世保市立吉井中学校

学校だより 第25号

文責 校長 川口 貴晴

令和2年8月25日(火)発行

【学校教育目標】自ら生きる力を培う生徒の育成

【めざす学校像】生徒一人ひとりの夢と志を育む学校

【一徳運動】「みそあじ運動(みなり・そうじ・あいさつ・じかん)」

中

元気な笑顔が戻ってきました

昨日は、夏休み明けの初日でした。24日ぶりに再会する生徒は、例年の初日の様子とはずいぶん違い、多くの生徒が、日焼けしていない「色白の笑顔」で登校してきました。例年なら「いい色に焼けたね」とか「部活動焼けかな」などといった会話が交わされますが、新型コロナ拡大防止の影響を受けた今年は、「日焼けしていないこと」が「STAY HOME」の約束を守ってくれた証明であると嬉しくなりました。

登校初日は、全校朝会からスタートしましたが、その中で生徒にしたお話を紹介します。

まずは、大きな事故やケガ等もなく、元気でみんなが登校してきたことが喜ばしいことや、三密を避けた生活や猛暑の中でも頑張ってきたことを称えました。そして、次の2つのことを話しました。その内容も含めて、さらにもう少し思いを込めて書かせていただきます。

1つ目は、先日某テレビ局が実施した「24時間テレビ 愛は地球を救う」の中で、高橋尚子さんをはじめとした6名のランナーが、「募金ラン」(5km走るごとにランナー自身が10万円募金する)に挑戦したことについて話しました。

本番組では、例年一人のランナーが番組終了までに100km走ったりすることを企画としていましたが、コロナ禍の今年は、高橋さんが100kmを一人で、その他の5名が各人で決めた距離をそれぞれ走り、走った距離に応じて募金をするというものでした。例年は、この企画が痛々しく感じていましたが、今回は、走りぬいた全員が、笑顔笑顔でフィナーレを迎え、ほっこりした気持ちにさせられました。本企画を立ち上げた高橋さんの「これまで自分が走れたのは、それを支えてくれた方々がいたから。自分は、走ることでしか恩返しができない。」というコメントにも心打られました。そして、何より高橋さんの思いに賛同して集まった5名のランナーの心意気に感動しました。土屋太鳳さんなどは、最初の予定距離数

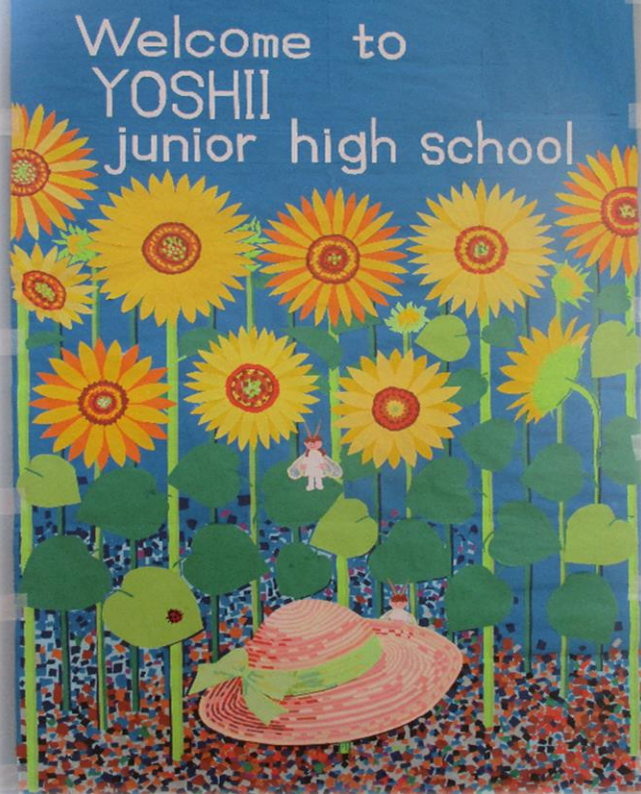
を大きく上回る30kmも走破しました。野口みずきさんも激走し、最終的には全員で236kmを走破して、470万円の募金となりました。「微力だけど無力じゃない」という高校生平和大使の合言葉を思い出しました。けがや痛みにも耐え、炎天下を駆け抜けた高橋さんが、最後に「この募金が誰かの夢につながれば」と・・・この言葉に涙が出ました。

2つ目は、「3つのC」について話しました。本校の掲示物はとても充実していますが、その中に下の写真の掲示物があります。「3つのC」とは、Chance、Challenge、Changeの頭文字をとったものです。夏休みを終えた今こそ、再び同じスタートラインに立った今こそ、この意味をしっかりと考えてほしいと思います。なぜなら、誰にでも同じようにチャンス(時間も含めて)があり、そのチャンスをしっかりと捉えて、果敢にチャレンジ(努力)し、自分の現状(課題・苦手なこと)を少しでも変えてほしいとの願いからです。何においても「仕方がない」「どうせ自分は・・・」などと考えるばかりいても何の変化もありません。とにかくチャンスをつかむ(巡り会う)ためには、「動いてみる」ことが不可欠です。しかも単なる「行動」から、「考動」(考えて動く)に変えてほしいと切に願っています。あなたの中にある未知なる可能性を伸ばすためにも!「考動」あるのみです! 頑張れ吉井っ子! やればできる! やらねばできぬ! やる気に満ちている今がチャンスですよ



8月のウェルカムボード

美術部作品



紹介が遅れましたが、美術部作成の8月のウェルカムボードが飾られています。いつものように、心和ませるデザインときれいな色彩で、学校を訪れる人を温かく迎えています。本当に毎月感謝するばかりです。ありがとうございます。



もうすぐ第2回テスト！Fight!

9月2日（水）～4日（金）の日程で、第2回定期テスト（9教科）が実施されます。前期の評価に大きな影響を与えるテストですので、気合を入れて頑張ってもらいたいと思います。1年生は初めての9教科テストです。9月28日（金）からは、部活動も中止となってテスト勉強期間に入ります。しっかり勉強してテストに臨んでください。※部活動によっては、公式戦が直近にあるため短時間の練習を行う予定です。ご確認ください。

まだまだ暑い日が続きます

今週いっぱい「猛暑」が続きそうです！！
～ 体調管理に要注意！！～

週間天気予報によると今週いっぱい、最高気温が36℃→34℃→33℃→35℃→34℃となるそうです。9月1日までずっと33℃以上になる予報が出ていました。まだまだ猛暑が続きます。こまめに水分を補給したり、無理な運動を控えたりする等の熱中症対策をしっかりとって健康な生活を送ってほしいと思います。若い十代の中学生ではありますが、夏休み明けでの久々の学校生活や行事の忙しさ、猛暑・大雨などが身体にとって意外と大きなストレスとなってしまいます。身体だけではなく心のエネルギーも不足がちになっているかもしれません。今こそ「栄養・休養・睡眠」をしっかりとってほしいと思います。また、気分転換が必要な人もいるかと思います。時にはホッと一息ついたり、ゆっくりしたりすることも必要だということを皆で理解し合っておくことも大事なことでないでしょうか。



ちょっといい話・睡眠について



中学校の3年間は心身ともに成長著しい時期でもあります。より充実した中学校生活を送るためにも「睡眠・栄養・休養」をしっかりとることが肝心です。それをより確かなものにするには規則正しい生活習慣・生活リズムが大事でもあるのです。そこで「睡眠」について少しだけお伝えします。内容は受け売りですが、ちょっとした心がけと取組で、質のよい睡眠に繋がるのであれば実行あるのみです。

【質のよい睡眠をとるための10の方法】

- *ぐっすり眠れる環境をしっかりと整える。
- *睡眠の2～3時間前に食事を終わらせる。
- *寝る1時間前までにはお風呂に入る。
- *寝る前に軽くストレッチをする。
- *寝る前にPCやスマホを見ない習慣をつける。
- *仰向けで手足を伸ばした状態になる。
- *ノンカフェインの飲み物でリラックスする。
- *できるかぎり部屋を暗くする。
- *悩みを睡眠に持ち込まない。
- *起きたらガラガラしないようにする。

質のよい睡眠は、健康な生活の基本中の基本です。
自分の睡眠について、しっかり見直しましょう！

