

2学期スタート！！



◆生活のリズムを取り戻そう！！

長い長い夏休みも終わり、2学期がスタートしました。

登校中や始業式で生徒の皆さん一人一人の表情を見て、新しい目標を立て、心を新たにまた頑張ろうとする意欲・意気込みを感じました。

しかし、比較的自由な時間が多かったこれまでの生活と違うことで、生活のリズムを取り戻すことに困難を感じる生徒も少なくないと思います。大人でもそうですがいきなりトップギアで突っ走ることによって息切れしてしまうことはよくあることです。そんな時は頑張りすぎず、徐々に体を慣らしていくほかないと思います。学校生活のリズムを取り戻すための参考として始業式では以下のことをアドバイスしました。

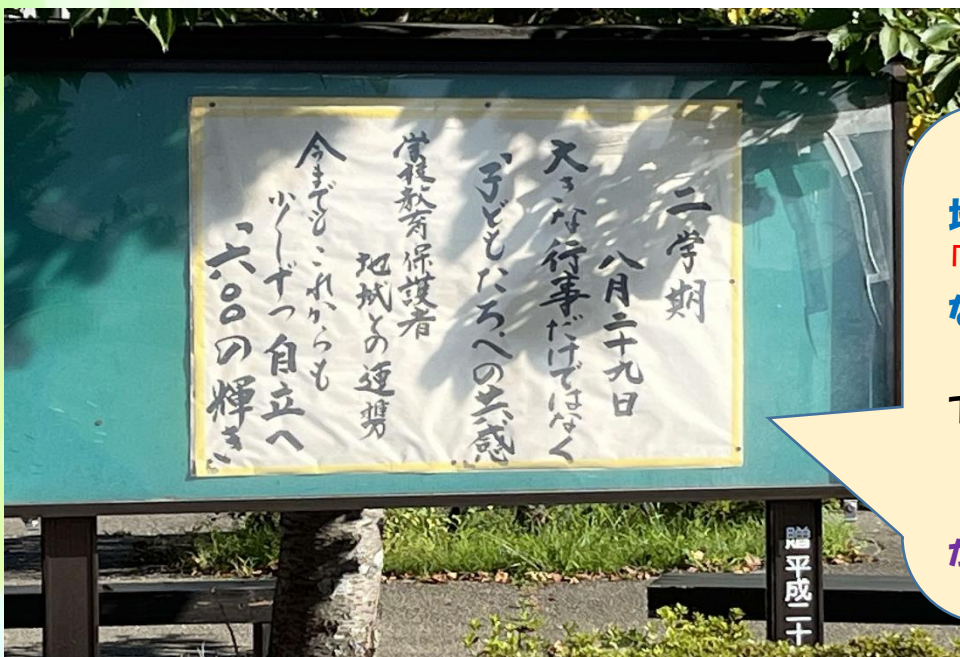
- ① きちんと食事をする。こと。(朝食を必ず摂る)
- ② 十分な睡眠をとること。
- ③ 適度の活動で暑さになれていくこと。

当たり前のことですが基本的な生活習慣を取り戻すならば基本的なことを意識して生活するほかありません。2, 3日はきついとは思いますが、少しの「がまん」で体は慣れてきます。これは熱中症対策としても有効です。暑い日がまだまだ続きますが、最低限この3つを意識して過ごしてもらえればと思います。

◆なぜ「あいさつ」が大切なのか…

始業式を迎えるにあたり、期待と楽しみとは裏腹に、正直、みんな元気に登校してくるか、体調不良を訴える生徒はいないかなど不安に思うこともありました。しかし、その不安を一掃してくれたのが生徒皆さんの「あいさつ」でした。自分から、笑顔で、相手に伝わるように、「あいさつ」をしてくれることでこちらにも元気をもらい、前向きな気持ちにさせてくれました。何気なく交わされる「あいさつ」にこんな力があることを2学期初日に生徒の皆さんと確認することができました。

校長 安方 史宜



これからも学校だけでなく、
地域、保護者で子どもたちの
「自立」に向け、知恵を出し合い
ながら育てていきましょう！
お気軽にご相談ください！！
下益城城南中学校 0964-28-2006

学校主事の佐村先生作成の「語り
かける掲示板」です！