

夏休み

校長

夏到来、猛暑や酷暑に心が折れそうな日が続いています。毎日のように熱中症警戒アラートが発表され、ニュースでも暑さから身を守るメッセージが伝えられています。

学校では、7月から昼休み前の給食時間、生徒会保健部が放送で全校生徒に暑さ指数(WBGT)を伝えて、運動制限や十分な水分補給などの注意喚起や対策を行ってきました。その際、暑さ指数測定中に想像をはるかに超えて(湿球黒球)温度計の温度や指数が上昇していくのに、さらに心が折れそうになりました。そのような1学期末を過ごして、子どもたちの夏休みがやってきます。待望の夏休みです。

8月のPHPの巻末言に「夏休み」(表題)が書かれていました。その一部を紹介します。

「1年にいろいろ休みがあるなかで、夏休みの意味合いは格別なものではないだろうか。もしも夏休みがなかったとしたら、それは一夏の季節が失われたに等しい。それほど夏休みは可能性に充ちている。何かに挑戦する機会が持てる。日常から離れた時間を持つことで、心身をリフレッシュできる。家族や地域とのコミュニケーションがとれる。あるいは本当に何もしないことで、自分でも気付かなかった何かが発見できるかもしれない。旅行という冒険ができるのも、夏休みの醍醐味であろう。その結果、ストレスは消え、安らぎ、癒やしが増す。夏休みの一番の効果は自己肯定感が高まることだとの説もある。」

子どもたちの夏休みが、まさにこうあってほしいという文章です。もちろん大人にとってもそうですが、夏休みの意味合いを考え、その醍醐味を味わってほしい。そして、心と体をリフレッシュしていくことが、次の力強い一歩への原動力につながることを教えています。

あつという間に時間が過ぎていく自分(大人?)にとって、自分なりに「夏休みをどう感じていたか」を振り返ってみると、小学生の頃は、ラジオ体操、夏休みの友、(絵)日記、自由研究の4点セットでした。このほかにも作文や読書感想文などもありました。どれも手強く、なかでも自由研究には苦勞しました。植物を育てて生長記録をまとめたり、昆虫、貝、植物採集をしたり、学校からピーカーや温度計を借りて、物質の溶け方や溶液の沸点を調べたり(中学校になっても悩まされました。と言っても、部活動に明け暮れ、何とか課題のノルマを果たす感じてした。)今考えると結構忙しく、あつという間に夏休みが過ぎたことを覚えています。あと10日程で夏休みが終わる8/21の离校日は、現実を突きつけられ、悲しい日だった記憶があります。学校に勤めているからか、子供の頃と同じような感覚になるのは私だけでしょうか。

格別な意味を持つ夏休みは、自分を見つめ、可能性を伸ばし、新しい発見のために挑戦する貴重な時間です。何をしたいか、何をすべきかを自分に問いかけ、自分に磨きをかけてほしいです。そのためにも、44日間を健康で事故なく、元気に過ごすことを一番とし、その上に自身の成長につながる体験ができることを願っています。計画を立て(基礎・基本を身に付ける学び、創作活動、コンクールへの出展、読書、体力・気力づくり、趣味・特技を伸ばす活動等への挑戦など)時には自分を律しながら有意義な時間の過ごし方を考え、一日一日を充実させてほしいです。保護者・地域の皆様、長い夏休みです。ご指導・ご支援ください。

参考までに、先人の教えに「腰を立てる」があります。心のあり方に通じるという視点から、夏休みの自分を律する簡単な方法として紹介しておきます。

「『腰を立てる』と学習効果が上がる。」という哲学者・教育学者である森信三先生の「立腰」という教えです。ニュアンスとしては、顔を上げて、背筋を伸ばす。といった感じです。

(※お尻を思いっきり後ろに突き出し、反対に腰骨を目に突き出す。下腹部(丹田)に力を入れ、肩の力を抜く)

「腰を立てる」と次の10の功德があるとされています。

- | | | |
|---------------|----------------|--------------|
| 1 やる気が起こる | 2 集中力が身につく | 3 持続力がつく |
| 4 頭脳が明晰になる | 5 物事(勉強)が楽しくなる | 6 行動が機敏になる |
| 7 バランス感覚がよくなる | 8 成果があがる | 9 内臓の働きがよくなる |
| 10 スタイルがよくなる | | |

これだけのご利益があれば、実践しない手はありません。ぜひ夏休みに「立腰」を!

集団宿泊学習（1年）

6月25日（水）・26日（木）の2日間、1年生は南薩少年自然の家で集団宿泊学習を実施しました。今年実行委員会で「人として成長できる2日間しよう」というスローガンを掲げ、様々な活動に取り組みました。生徒たちは、各プログラムに意欲的に取り組み、時間を守る行動や話をしっかりと聞く態度に、入学からこれまでの成長を感じました。友人と協力し合って過ごす中で、集団生活のルールや礼儀の大切さを学び、自分を見つめ直す機会にもなりました。これからの学校生活で今回の経験を活かし、さらにたくましく成長してくれることを期待しています。



読み聞かせ&ブックトーク

7月3日（木）、朝の読書の時間に、山川・開聞地区の図書館事務職員の先生方と2年生の担任による「読み聞かせ」と「ブックトーク」を実施しました。「読み聞かせ」は、物語を耳で聴くことで集中力や表現力が育まれるだけでなく、登場人物の心情や場面に共感し、感動を他者と分かち合うことができます。どのクラスの生徒たちも真剣な表情で耳を傾け、充実したひとときを過ごしました。



スマホ・ネット安全教室

8日（火）、オンラインにて「スマホ・ネット安全教室」を実施しました。例年と同様、今回もNTTドコモの協力のもと、スマートフォンやインターネットの利用に伴うリスクについて、演習をもとに理解を深め、適切な対処方法について学びました。講話では、ネット上のトラブルや情報の扱い方、使いすぎへの注意点など、分かりやすく説明していただきました。生徒からは、「長い時間さわってしまうことがあるので、今日学んだことを生かして、必要なときだけ使いたい」といった感想が聞かれ、日常生活を振り返る機会となりました。



8月・9月の主な行事予定

月	日	曜	主な行事
7	27	日	第1回つまべに塾（15:30～）
8	1	金	オンライン学活
	12	火	学校閉庁日（～15日）
	21	木	出校日
	24	日	P T A親子愛校作業
9	1	月	2学期始業式
	4	木	1, 2年課題テスト 3年第2回実力テスト（～5日）
	10	水	体育大会練習開始（～16日）
	17	水	体育大会予行
	19	金	体育大会準備
	21	日	第51回体育大会
	22	月	体育大会振替休日
	25	木	文化祭取組開始
	26	金	ふるさと巡り（1年）

お知らせ

- 8/12（火）～15日（金）の4日間は「学校閉庁日」となっています。期間中部活動は原則行いません。また、学校は教職員が不在のため、事件・事故・災害など、緊急の場合は、指宿市教育委員会学校教育課へ御連絡ください。

【学校閉庁日期間中の緊急連絡先】
22-2111
(指宿市教育委員会 学校教育課)

- 夏休み期間中は、自宅にタブレットを持ち帰らせます。8月1日（金）に、御家庭と学校をつなぎ、「オンライン学活」を実施します。御理解と御協力をお願いいたします。なお、御家庭でタブレットを充電される際は、必ず学校から持ち帰った専用のアダプタを御使用ください。過去に市販のゲーム機等のアダプタを使用し、故障した事例が複数ありますので、くれぐれも御注意ください。
- 8月24日（日）は、「P T A親子愛校作業」が行われます。例年多くの保護者の方に参加していただいております。校内の環境を整え、子どもたちが気持ちよく新学期を迎えることができるように、皆様の御協力をお願いいたします。