



# すわはら

## 誇れる邑中生！成長を感じた1学期

本日、1学期の終業式を迎えました。4月、始業式における校長講話で「信じる」を掲げました。生徒たちは、己を信じ、友を信じ、家族、先生を信じ1学期71日間を過ごしてきました。

新しい中学校生活のスタートをきった1年生。体もひとまわり大きくなり心身ともにたくましく中学生らしくなったことを感じます。「先輩」と呼ばれるようになった2年生。挨拶や生活態度、生徒総会における発言等、成長を感じました。そして、「修学旅行」を経験し仲間との絆も深めた3年生。最上級生として、部活動や学校生活のあらゆる場面で後輩に素晴らしい姿を見せてくれました。1人1人の言動や成長を誇らしく思っております。そんな1学期も今日でおしまい。充実した休みを過ごし、2学期につなげましょう。



## ～大切な命を守るのは自分自身～

### その1 熱中症～連日の猛暑・酷暑をどう凌ぐ？～

40℃近い記録的な猛暑、酷暑が続いております。心配されるのは「熱中症」です。「熱中症」は「我慢・無理・判断の悪さ」が命に直結します。学校でも状況を見極め、命を大切にされた指導を行っています。

○定時に熱中症指数の計測し、WBGT 31℃以上の時は、休み時間の外遊びや体育、運動を中止  
○WBGT 31℃以下でも、水分補給、こまめな休憩、服装等調整、活動時間の短縮、活動内容の工夫等を行う。

夏休み、いつも先生の指示があるわけではありません。私生活にも熱中症の危険は潜んでいます。自分の命は自分で守る。以下①②③は自分自身で行動・判断できることなので心がけましょう。

#### ①特効薬！『早寝・早起き・朝ごはん』

早寝 睡眠不足は厳禁。体力のある子でも睡眠不足は熱中症リスクになります。

早起き 登校直前ギリギリまで寝ていて、起きてすぐ自転車急いで登校。体が目覚めていないうちの運動になり、学校に着くと体調不良につながります。

朝ごはん 必要な水分や塩分を自然と体に取り込んでいるのが「朝ごはん」です。

#### ②十分な休養

前日のハードな運動や活動が、翌日の体調不良につながるケースも発生しています。活動した当日は十分な休養をとり、体力の回復を図るよう心がけましょう。

#### ③暑熱順化

暑さに体を徐々に慣れさせることが大切です。特に5月や6月に多く使われる言葉ですが、エアコンの下でゴロゴロ生活ばかりのしているとその体は、炎天下の激しい運動には絶えられなく戻っていますよ。日頃から、内容や時間を工夫して少しずつ負荷をかけるような適度な運動を暑さの中でする週間も必要です。

④情報通 天気予報を見る。予防法を知る。必要な情報を得ることは身を守る術となる。

### その2 交通事故防止

飛び出し厳禁！ヘルメット効果大！

### その3 SOS

ひとりじゃないよ。

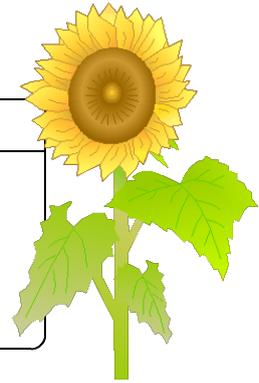
悩み事があるときは、友だちでも家族でも先生でも相談窓口でも…、思いを伝えてみましょう。

**2学期始業式に「全員の元気な顔を見る！声を聞く！」ことを教職員一同楽しみにしています。**

# おしらせ

## 1 令和5年度年間行事予定表に変更がありました。

行事名	変更前	変更後
合唱コンクール 三者面談①	10月26日(木)	→ 10月30日(月)
	10月30日(月)	→ 10月31日(火)～ 最終日が一日延びて10/9(木)
避難訓練 予餞会	11月9日(木)	→ 11月13日(月)
	2月15日(木)	→ 2月27日(火)



## 2 邑楽郡中体連夏季大会(団体優勝)

○野球 ○バスケットボール男子 ○卓球男子 ○水泳男子総合

## 3 【報告】家族で話題にしてみましょう。

### ○ 情報モラル講習会 を7/6(木)に行いました。

「SNSの便利さとリスクを正しく理解したり、SNSだけでなく顔を見合わせて気持ちを伝えたりすることを大切にしてほしい」ということを学びました。

### ○ 性教育講演会 を7/19(水)に行いました。(講師 高崎健康福祉大学 桑原敦志先生)

「性については恥ずかしいことではなく大切なこと。性について確かな知識を持ち、知りたいことや悩んだり困ったりした時には、友だちや親、先生等に遠慮なく相談しましょう」ということを桑原先生が伝えてくれました。

## Break Time

### 草花や木々が教えてくれる

### ～順位以外の大切なもの～

大会には「順位」「勝った」「負けた」がつきものです。でも…もちろん上位入賞するのは素晴らしいこと。他の人にはマネできない最高の勲章です。ただ時折目にするのが、こんなタイプの子、「練習はしない、練習は嫌い。けれど本番は速い子、強い子」。「練習はしないけど練習していた子に勝ってしまう子」。これはいかん。中学生くらいになると、その手の人は通用しなくなってきます。つらいことから逃げ出してしまうのは簡単なこと。人はどこで成長するか。それは、つらいことを乗り越えたときだと思えます。

右の「あいだみつを」さんの詩は、スポーツや部活動の練習と通じるところがあると思いませんか？大会では「第〇〇位」という結果が残ります。それはみつをさんの詩で例えるなら「花」だと思います。花はすてきなものには違いありません。上位であればあるほど、キレイであればあるほどステキなものですよね。しかし、大切なのは「花」だけでしょうか？ その結果である「花」を生みだし、支えているのは「枝」であり「幹」であり「根」ですよね。

目標をたて、日々の練習を頑張り、苦しい練習を乗り越えようとした心と体。その見えない部分の気持ちや努力がみつをさんの言う「根」なのでしょう。例え順位が20位でも30位でも予選敗退、最下位になっても、練習の過程で努力し、自分に勝つことができた児童は、大会の勝利者だと言えるでしょう。ステキな「花」を咲かせた人です。「根」なくして上位になったとしても、長い人生ずっといつかは「根」ある者に負ける、私はそう思います。逆に「根」ある者は、今は30位でも40位でも、いつかはすてきな「花」を咲かすことができます。立派な「根」を育てましょう！まわりの大人ができることはその「根」に栄養を与えること。大人もがんばりましょう。

