

1ねん学年だよ

平成30年8月31日(金) 第21号

〈飛躍の2学期〉にするために



2学期が始まって5日目が過ぎようとしています。生活のリズムは取り戻せていますか？学年全体の様子を見ていると、元気な人が多く、授業が始まった“しんどさ”は、思ったほど感じていないのかもしれませんが、しかしながら、その一方で体調不良の欠席者が多いのも事実です。たとえば、「食欲がない」・「眠たい」というのも、体が発している“**体調不良のサイン**”です。そして、それらの原因は、きっと普段の生活の中にあります。夜更かしをしたり、すぐにアイスを食べたりジュースを飲んだり、夏休みだからこそ可能だった生活を、授業が始まった今もそのまま続けてしまっていないですか？ 体調不良の原因は、そういったところにあるかもしれません。



体調管理のポイントは**《食べること》**と**《寝ること》**です。まず、朝昼晩の3食をしっかりと食べることが基本です。そのためには、アイス・ジュース・お菓子など、おやつ^{おやつ}の量や、とるタイミングも注意する必要があります。“好きなときに好きなだけ”ではいけません。また、「**早寝早起**」というように、やはり睡眠時間を確保することも重要です。確かに、宿題やテスト勉強などで多少遅くまで起きているのは理解できますが、睡眠不足で授業を受けることは避けないとはいけません。宿題やテスト勉強なら、計画的に取り組むことで睡眠不足を防ぐことができます。ゲームやスマホで夜更かし^{よる}をするのは、本当にもったいない“**時間の無駄づかい**”だといえます。「今、自分がしなければならないこと」を考えましょう。キミたちなら分かるはずです。

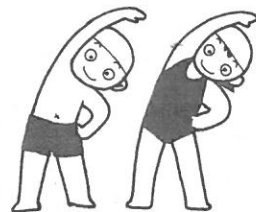


見出しに**【飛躍の2学期】**とありますが、それを可能にするのは何より**《健康な体と心》**です。まずは自分の体調をきちんと管理して、学校生活の1つひとつに丁寧に取り組みましょう。すると、毎日が“**学び**”の多い有意義なものになります。私たちにとって1日の始まりは、「その日の朝起きたとき」ではなく、「**前の日の夜寝るとき**」だといっても過言^{かごん}ではないのです。





水泳大会への道



学年目標

負けても勝っても悔いのないように頑張ろう！

学級目標

- | | |
|----|---------------------|
| 1組 | あきらめずに最後まで泳ぎきろう！ |
| 2組 | みんな協力して全部の力を出しきろう！！ |
| 3組 | 楽しくがんばって泳ごう！！ |
| 4組 | 1人1人が力を出しきり泳ぎきろう！！ |
| 5組 | 良い結果を残せるようにガンバろう！ |



一泊移住のときは委員長が学年スローガンと学級スローガンを考えてくれましたが、今回の水泳大会では、体育委員が上のような学年目標と学級目標を考えてくれました。読んでみると、学年にも学級にも、「頑張ろう」、「力を出しきろう」という言葉がいくつも出ていることに気づきます。ところで、みんなは「なぜ頑張らなければならないか？」、「頑張った先には何があるのか？」、「なぜ全力を出すのか？」、「全力を出しきったらどんな“景色”が見えるのか？」といったことについて考えたことがあるでしょうか。「先生に叱られるから頑張る」というのではあまりにも幼すぎるといえるでしょう。私たちは、簡単に「頑張れ！」、「頑張ります！」などと口走ってしまいがちですが、そこにはどんな意味が隠れているか、よく考えてみましょう。



「なぜ頑張らなければならないか？」、「なぜ全力を出すのか？」、その答えはきっと1つではありません。正解はいくつもあります。もしかしたら、人それぞれで違っているかもしれません。ただ、間違いなくいえるのは、「頑張ること」・「全力を出すこと」はゴールではないということ。「頑張ること」・「全力を出すこと」は、それ自体がゴールなのではなく、“その先”へ進むための《手段》だということです。2学期は、今回の水泳大会に始まり、合唱コンクール、文化発表会、体育大会と、“頑張る場面”、“全力を出す場面”がたくさんあります。キミたち61期生が、これらの学校行事で「頑張る」・「全力を出す」ことを通してどのように成長していくか、心から楽しみにしています。キミたちの成長に伴って、学年目標・学級目標・スローガンは、これからもっと奥行きと深みのある、豊かなものになっていくはずです。スローガンも成長していくのです。



保護者のみなさまへ

2学期が始まり5日間が過ぎました。子どもたちの生活リズムは“学校モード”に戻っているでしょうか。本文にも書きましたが、「食ること」と「寝ること」に関しては、ぜひご家庭でも考えていただきたいと思います。学校では、これから学級での合唱練習が始まります。合唱コンクール本番(9月26日・水・1～2限)に向けて、各クラスとも努力を重ねていきます。クラスでの合唱を通して、「協力すること」や「団結すること」の心地よさを感じてほしいと思っています。