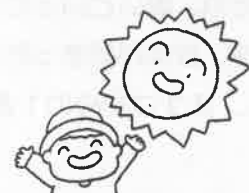


1ねん学年だよ！

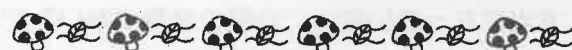
令和3年8月25日(水) 第19号



さあ、2学期です！



36日間の夏休みが終わり、今日からいよいよ2学期——。毎年のことですが、まだまだ日差しは厳しく、やはり暑い日が続きます。それでも、朝、家を出た瞬間に触れる空気や、夜、窓を開けたときに部屋に入る風からは、ほんの少しですが秋の足音ぐらひは聞こえています。20日(金)の学年登校日には、どうやら大きな事故もなく、おおむね元気な笑顔で登校することができ、先生たちはひと安心しました。キミたちにとって1学期は、小学校から環境が大きく変わって、“初めてのこと”がたくさんありました。新型コロナによる気疲れやストレスもあったことでしょう。そんな1学期の疲れは十分にとれましたか？ また、何かに本気で取り組んだと胸を張っていえる夏休みでしたか？



オープン講座を最後まで“完走”し、部活動にも休まずに打ち込んだ人がたくさんいます。特に屋外の部活動をした人は、本当に真っ黒に日焼けしています。学年登校日のときから、精一杯の声でいさづができた人もいました。そういった人たちは、1学期に得た学びを、さらに大きく発展させていける人だと思います。このように、誰が見ても「きっと充実した夏休みを過ごしたんだろうなあ」と思えるような人がいる一方で、少し気になることもあります。

「宿題のプリントをなくしてしまいました。もう1枚ください。」

「持ってくるのを忘れたので明日でもいいですか？」



このような言葉を、悪びれることなく、笑顔で先生たちに申し出る人がいます。宿題や大切な提出書類を、一体どこに保管していたのでしょうか？ このような“自分に対する甘さ”や“意志の弱さ”は、1学期末の三者懇談でも指摘されたはず。そして、その頃に宿題は配布されています。懇談での話をどう思って聞いていたのでしょうか？ 2学期を始めるに際して、ぜひ三者懇談の話を思い出してください。担任の先生からは、夏休みのことだけでなく、2学期の課題や目標についても話があったはず。1学期にできていたことが「できないこと」になっているということはないでしょうか。「できない(X)」を「できる(O)」にすることが【成長する】ということなのに、夏休みで逆行していないでしょうか。宿題や提出物だけでなく、普段の学校生活のあらゆる場面で「ああ、成長したなあ」と、お互いに実感できる2学期にしたいものです。



2学期に飛躍するために



たとえば、「食欲がない」、「眠たい」といった“夏バテ”のような症状はないでしょうか。それらは体が発している“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。エアコンの効いた涼しい部屋で一日中過ごしていたり、夜更かしをしたり、暑いといって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、授業が始まった今からもそのまま続けるワケにはいきません。2学期をパワフルに乗り切るために、まずは初めの1週間、体調管理を意識しながら過ごしてみましょう。



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、おやつや量や、間食をとるタイミングに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、「早寝早起き」で睡眠時間を確保することもやはり重要です。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たいといけません。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。



見出しに【2学期に飛躍する】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。2学期に限らず、充実した生活を送るためには、何より「体と心が健康であること」が大切です。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。いきなり難しいことをする必要はありません。早寝早起きをして時間に余裕をもって登校する・忘れ物をせず授業を受けるといった“当たり前のこと”を丁寧にこなすと、毎日が“学び”の多い有意義なものになります。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」です。つまり、“今日家に帰って、夜寝るまでにどう過ごすか”で明日が決まってくるのです。

明日は課題テストがあります。さっそく給食も始まるので、特に当番の人は準備を忘れないようにしましょう。すべてが“学び”です。「眠たいなあ」なんて言っている暇はありません。

保護者のみなさまへ

夏休み明けはどうしても生活リズムが崩れがちです。上にも書きましたが、生徒たちには有意義な学校生活を送ってほしいものの、やはり健康な体と心がなければそれもないと思います。ぜひご家庭でも、生活リズムという点で子どもたちの様子を見ていただきたいと思います。なお、新型コロナの感染予防に関する取り組みは、2学期も徹底していきます。引き続き、生徒本人だけでなく、ご家族の方にも発熱や味覚障害などの症状があるときは登校を控えていただきますようお願いいたします。

