



いよいよ夏休み

時間を有効に！

7・18
～ 8.24

1学期始業式に、歌手つんくさんの話をしました。大学の入学式での話です。「会場のスクリーンに「昨年喉にがんが見つかかり治療をしていたが、完治せず、歌手の命である声帯（声を出す器官）を取り除く手術をした。これによって、がんによる死亡する確率は下がりました



が、歌手として、声を出すことができなくなりました。これからは、自分ができることをやっていこうと思う。また、自分にはできないことをやっていこうと思う。」と字幕が出てきたそうです。当然、これからのことを考えると相当な覚悟で手術に踏み切ったと思います。心が折れてしまいそうな内容だと思いますが、つんくさんは、『前向きに自分のできることをやっていこう。また、自分しかできないことをやっていこうと決意した。』という内容でした。そして中学校は将来の社会生活を送る上で必要な基礎基本を学ぶ時期。しっかりと、勉強し、先生方や友達と絆を深めていってほしいと思っていますが、これからつらいことや苦しいことがあるかもしれません。その時、つんくさんのように前向きに物事をとらえ、前向きに取り組んでほしいと思います。さらに、本校の五つの取り組みを再度確認しなおして、学校生活を送ってほしい。」という話をしました。

さて、1学期にどれだけのことができたか？1学期には大きな行事があり、1年一泊移住や3年修学旅行など予定されていた日程で大きな事故もなくすべての行事を無事終えることができました。保護者・地域の皆さまに感謝いたします。

そして、子どもたちは、終業式が終わると長い夏休みが始まります。この夏休みをどのように過ごすかで今後の学校生活や卒業後の進路に大きな影響を与えます。解放感から、ついハメを外し、規則正しく過ごしてきた生活のリズムが崩れて、心身の健康を損ねる結果になったりします。そして、そのままで2学期を迎えることになることが少なくありません。

夏休み中も生活のリズムを崩さず、健全な生活を送ってほしいと思っています。「早寝、早起き、朝ごはん」の生活を心がけてください。

ところで、早起きというのは、一体何時ごろに起きればよいのか。人間は日が出る午前5時～7時までの間に、外に出て太陽の光を浴びることににより体の中にセロトニンという物質ができるそうです。イライラしたりすぐにキレたりすることを防ぐ物質です。いわば人間と動物を分ける理性をつくりだす物質といえます。これが、人間の心の安定を保つ物質と言われています。夏休みだからと言って、ルーズな生活をしているとイライラしたりすぐにキレたりして、心の安定がない夏休みを送ることになります。生活リズムを崩している人は、朝、太陽の光を浴びる。そして、早起き・早寝を実行してください。



夏休み中の事故防止について



また、規則正しい生活のもことで、子どもに学力の基礎となる読書に励むようにしたり、家族の一員として積極的に家事を分担させたりしていただくよう保護者の皆さまのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

地球温暖化の影響なのか、蒸し暑さは年々増えているように感じます。さて、熱中症については、みなさんも部活動を始めいろんな活動を行う際に十分な注意をしていることだと思います。しかし、最近、暑い日の午前中に脳梗塞のうっけんを起し、病院に運ばれる人が増えていることをご存知でしょうか。脳梗塞は、脳の血管が詰まり、意識障害を起し、発作が重ければ死に至る病気です。（同じ理由で、心筋梗塞の発作の危険もあります。）夏場、睡眠中に汗をかき、体内から水分が奪われるため血液がドロドロの状態になっているそうです。そこで次の点に注意しましょう

【ポイント】

生徒だけでなく、保護者の皆さんも実行してください。

- 寝る前にコップ一杯の水を飲む。
- 朝 家を出るまでにコップ一杯の水を飲む。
- 活動前にコップ一杯の水を飲む。
- 活動中にコップ一杯の水を飲む。
- こまめに飲む。

熱中症も脳梗塞も炎天下だけでなく起こるものではありません。室内でも危険は同じです。

これを防ぐためにも

「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけましょう！

熱中症
に注意

矢野元捕手が指導に来校



7月4日(土) 西区健全育成大会の講師として、元阪神タイガースの矢野捕手が講演をされました。講演の後には、本校の吹奏楽部が演奏し、会場に和やかな雰囲気をつくってくれました。その後、矢野さんは、本校の野球部の指導に来校されました。本校の卒業生の保護者のご協力で、講演をお願いし、指導にも協力してくれたものです。雨の中の指導で、当初は、30分程度というつもりでしたが、野球部の人たちの熱心な練習と元氣な受け答えに氣を良くされて、倍以上の時間を指導していただきました。



ちよつといひ話

先日、生徒指導主事の北村先生が全校集会でもお話をされていましたが、地域の方から、堀中生にお褒めの言葉をいただいたということを改めて紹介します。地域の会合に出席された北村先生に、地域の方から二つ、うれしい話を聞かせていただきました。一つ目は、日吉の関西スーパーの前の交差点で台車に荷物を積んで渡っていたお年寄りの方がいたそうですが、なかなか渡りきれそうにないほどのスピードだったようで、見かねた生徒が、手分けして、積んである荷物と台車をそれぞれもち、道路の反対側に運んでいたそうです。そして、運び終わって、一人は荷物のところに、一人はお年寄りのところに戻って、運び終えたことを報告していたそうです。

もう一度読みたい戦争と平和の絵本と本20選

題名	作者	出版社
かわいそうなぞう	土家由岐雄	金の星社
ちいちゃんの かげおくり	あまんきみこ	あかね書房
ひろしまのピカ	丸木俊	小峰書店
チロヌップのきつね	たかはしひろゆき	金の星社
まちゃんと(絵本・へい わのために)	松谷みよ子	偕成社
ななしのごんべさん	田島征彦、吉村敬子	童心社
まっ黒なおべんとう	児玉辰春	新日本出版社
絵で読む 広島原爆	那須正幹	福音館書店
8月6日のこと	市川ひろたか	河出書房新社
おとなになれなかつ た弟たちに・・・	米倉育加年	偕成社
ガラスのうさぎ	高木敏子	金の星社
ぼくが見た太平洋 戦争	宗田理	PHP 研究所
いしぶみー広島二中 一年生全滅の記録	広島テレビ (編集)	ポプラ社
ぼくは満員電車で 原爆を浴びた	由井りょう子	小学館
おかあさんの木	大川悦生	ポプラ社
ヒロシマの風	山室有紀子	角川つばさ文庫
ひめゆりの塔	石野径一郎	講談社文庫
少年口伝隊一九四五	井上ひさし	講談社
八月がくるたびに	おおえひで	理論社
白旗の少女	比嘉富子	講談社青鳥文庫

夏の3かけ侮るな!

汗かけ! 何事にも一生懸命取り組まなくてはならない。

恥かけ! 若いうちの失敗は明日への糧。

(よいことは謝罪的に)



文を書け! メールやラインなどではなく、手書きで文章を書く。

戦後70年

今年は、戦後70年の節目の年です。多くの尊い命が犠牲になった太平洋戦争の終結から70年の節目の年です。平和の大切さ、命の大切さをこの夏休みに読書で確認してみてはどうですか?(ネットニュースから)

また、別の人は、朝、生徒にあいさつをすると大きな声で返事をしてくれて、非常にすがすがしかったし、生徒たちから、自分が元氣をもらったように思うとお褒めのことはをいただきました。

全校集会で、私もお話をしましたが、土曜日に部活動の練習のため登校していた生徒に「こんにちば。(部活を)がんばって。」と声をかけたところ、「こんにちば。ありがとうございます。」と返事をしてくれて非常に気持ちのいい挨拶でした。このように、あちこちで、堀中生のイメージを高めてくれていて、非常にうれしく思います。これからも、元氣な挨拶を続けてほしいと思います。



編集後記

今月30日には「ピヨピヨクラブ〜C'mon babies」を予定しています。乳幼児との触れ合いを通して親のありがたさ、子育ての楽しさ、大変さ、命の大切さなどを学んでほしいと思っています。また、8月3日(月)には「作業所体験」として特別支援学級の生徒児童の進路学習を目標に予定しています。翌日、4日(火)は道徳授業の教員研修を予定し、さらに21日(金)は情報機器の指導者研修会(PTA 実行委員会含む)を予定しています。夏休みにオープン講座も開催予定です。夏休みの過ごし方一つで、2学期以降の学力、学校生活に大きな変化があります。先生に見習って、皆さんもしっかり「学ぶ夏休み」にしてください。

★生徒会活動・情報モジュール

生徒会では、地域貢献の一環として小生へへの出前授業を計画しています。テーマは、情報モジュール。「スマホ」や「SNS」などによるトラブルゼロをめざす中で、トラブルは小学校から続いているものがあると考え、小学校への呼びかけが必要ということになりました。その第一弾として、小学生へのアンケート調査を実施し、夏休みにその結果をもとに、授業の展開を考えます。大変ですが、がんばれ!

