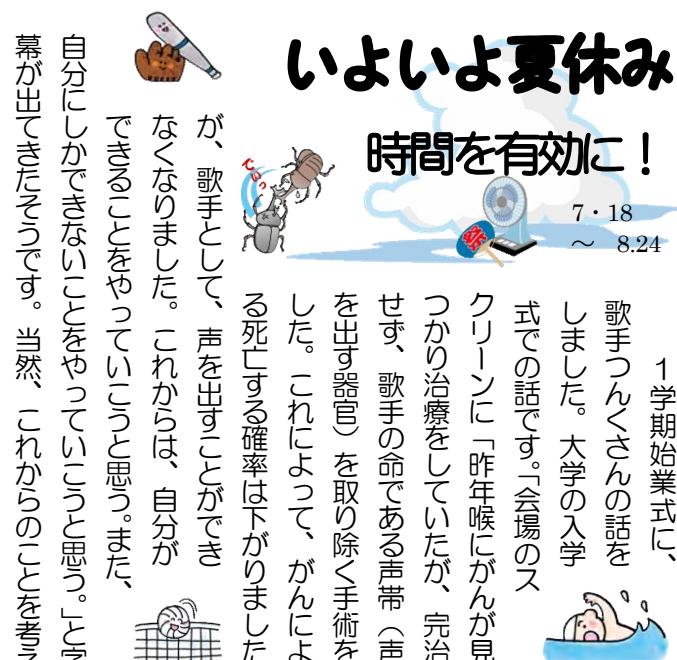


発行者
中西利彦

また、規則正しく生活のルーティンを守ることで、体力の基礎となる読書にもよりました。家族の一員として積極的に家事を分担せたりして、ただくより保護者の端末での理解・協力をよりしっかりとお願いいたしました。

いよいよ夏休み

時間有効に！

7. 18
～ 8. 24

1学期始業式で、歌手つるべさんの話をしました。大学の入学式での話です。「会場のスタイルで、昨年暖にがんが見つかり治療をしていたが、完治せず、歌手の命である声帯（声出器）を取り除く手術をした。これにより、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。」これがなぜ、自分ができないことをやつてこいつと戦つたのです。当然、これがのりを奪うると相当な覚悟で手術に踏み切ったと思います。心が折れてしまふ内容だと思こますが、つるべさんは、「前向きに自分のできることをやつてこいつ。まだ自分しかできないことをやつてこいつ」と決意した。といつ内容でした。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、勉強しますが、これからつらじいや苦しいことがあるかも知れません。その時、つらいやこのよのじ前回せに物事をじりて、前回に取り組んでせつと思こます。さうして、本校の5つの取り組みを再度確認しながら、学校生活を送つてほしい」と話しました。

歌手つるべさんの話をしました。大学の入学式での話です。「会場のスタイルで、昨年暖にがんが見つかり治療をしていたが、完治せず、歌手の命である声帯（声出器）を取り除く手術をした。これにより、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。」これがなぜ、自分ができないことをやつてこいつと戦つたのです。当然、これがのりを奪うると相当な覚悟で手術に踏み切ったと思います。心が折れてしまふ内容だと思こますが、つるべさんは、「前向きに自分のできることをやつてこいつ。まだ自分しかできないことをやつてこいつ」と決意した。といつ内容でした。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、勉強しますが、これからつらじいや苦しいことがあるかも知れません。その時、つらいやこのよのじ前回せに物事をじりて、前回に取り組んでせつと思こます。さうして、本校の5つの取り組みを再度確認しながら、学校生活を送つてほしい」と話しました。

そして、子供たちには、終業式が終わると長く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及ぼします。解放感から、ついハメを外し、規則正しい週刊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つたりします。そして、そのおまでの学期を迎えることになります。どうなつてあります。

夏休み中も生活のリズムを崩さず、健全な生活を送つてほしいと思つてこます。「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、早起きとこのは、一体何時頃に起きたらよろこのか。人間は口が出る午前5時頃で時間に、外に出で太陽の光を浴びる頃に、体の中にセロトニンという物質ができるのです。アドレナリンをすぐにキしたくなってしまう物質です。いわば、人間と動物を分けた理性をつくり出す物質といえます。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いの？ ライフしたりする？ キしたくなっています。生活リズムを崩してしまはいけないのです。生活リズムを崩してしまは人は、朝、太陽の光を浴びる。そして、早起き・早寝を実行していくください。

熱中症
に注意

夏休み中の事故防止について



地球温暖化の影響なのか、蒸し暑さは年々増してきています。私も感じます。そして、熱中症につくれば、みなさんも部活動を始めたりんな活動を行ひ際に十分な注意をしてこないと想います。しかし、最近、暑い日の午前中に脳梗塞のつらじいを起こし、病院に運ばれた人が増えていることがあります。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。）暑場、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つてしまつります。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！

矢野元捕手が指導に来校



ちょっといい話

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りってくれました。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。その後、矢野さんは、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分程度ということでしたが、野球部の人たちの熱心な練習と元気な受け答えに気を取られ、倍以上の時間を指導してくださいました。



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 広島の原爆	那須正幹	福音館書店
8月6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・・・	米倉斎加年	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	石野径一朗	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。
(よいことは積極的)
- 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。

また、別のは、朝、生徒にあいさつをするとき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、自分が元気をもりたように思ひお褒めのことばをいただきました。

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「こんなときは。（部活を）がんばって。」と声をかけたところ、「こんなときは。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、元気な挨拶を続けてほしいと思います。



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つ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）

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、大切さ、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を開催予定です。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。

生徒会では、地域貢献の一環として小学生への出前授業を計画しています。テーマは、情報モラル。「スマホ」や「SNS」などによるトラブルゼロをめざす中で、トライ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！

生徒会活動・情報モラル

小学校の先生にお願いしました。

