



# 十三中だより

令和6年7月1日（月） 7月号

校長 吉田 祐一

みずか かんが こうどう 自ら 考え行動できる まえ む 前向きに努力できる こころ たいせつ 心を大切にできる

## 「雨ニモマケズ テストニモマケズ 立ち向カオウ」

これは、生徒会が先月に決めた目標です。先週の金曜日、期末テストが終了しました。出来栄はどうでしたか。本日からテストが返ってきます。テストに向けて学習することは大切ですが、それ以上にテストが返ってきてからの振り返りはもっと大切です。確信をもって書いた答案であったか、自信がないままに書いた答案であったか。

さて、この冒頭のフレーズは宮沢賢治の「雨ニモマケズ」です。宮沢賢治は1896年に生まれ、1933年37歳の若さで亡くなりました。この「雨ニモマケズ」は、彼が病床に伏しているときに書いたものだそうです。最後、「サウイウモノニ ワタシハナリタイ」とあり、自分の理想を胸に抱き、そうなれるよう、前向きに進んでいこう、と結んでいます。

時代背景や彼自身が育った当時の岩手県を理解しながら読まないとわかりにくいところもありますが、「決シテ唄ラズ イツモシズカニワラッテキル」、「アラユルコトラ ジブンヲカンジョウニイレズニ ヨクミキキシワカリ ソシテワスレズ」など、今の私たちの生活の中でも心に留めておきたいところもたくさんあります。一度、図書室で借りるもよし、インターネットで調べてみるもよし。そんな夏休みを送ってみるのもいいかもしれません。

## これからの暑さを侮らないこと

ここ何日かは、雨も多く、曇った天気が続いていますが、今週の水曜日から晴れ間が出てき、30度を超える予報が出ています。この時期、暑熱順化に心がけてください。暑熱順化とは、暑さに慣れていくこと。軽い運動から始め、軽く汗を流す。自宅では、シャワーのみで済ませず、湯船にお湯を張り、入浴する。こういったことから徐々に始めましょう。特に梅雨明けのこれからは要注意です。

水分をこまめにとる。「塩分」をほどよくとる。バランスのとれた食事をする。睡眠をしっかり取る。休憩をこまめにとる。そして、何よりも大切なのは、自分の体調をしっかり把握して、気分が悪かったり、調子が悪い時には、涼しいところで体を休め、冷やすことです。