



7月号

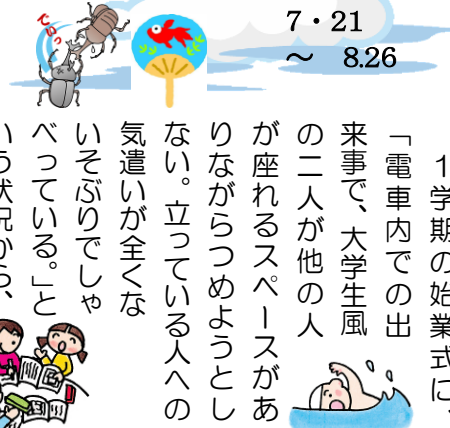
H30  
7.20



発行者  
中西利彦

# いよいよ夏休み

## 時間を有効に!



7・21  
～ 8.26

1学期の始業式に、「電車内での出来事で、大学生風の二人が他の人が座れるスペースがない。立っている人への気遣いが全くないうそぶりでしゃべっている。」という状況から、

この学校で、

集団生活を通して、コミュニケーション能

力を高め、人に優しく気遣いのできる人になってほしいと話しました。自分の意見を人に伝え、人の意見をきちんと聞くということができるようになってほしいと思って話をしました。

さて、1学期にどれだけのことができたか?

1学期には、運動会、3年生修学旅行、2年生校外学習、1年生一泊移住をはじめ、学校行事がたくさ

んありました。保護者、地域の皆さまに感謝しあげます。生徒の皆さんは、1学期を振り返り、2学期の準備ができる夏休みにしてほしいと思います。

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。まず「早寝、早起き、朝ごはん」の生活を心がけてください。人は規則正しい生活をしていると、一定のリズムができ、そのリズムに合わせて脳の働き、体の活動も活発になります。いつもの時間に起きて、いつもの時間に長賞をとる。夕飯以後の栄養補給をしなれば、脳も体も目覚めません。勉強をする、部活動をする等の活動には、心の準備とともに、体の準備が必要です。規則正しい生活を心がけ、安全で楽しい夏休みを過ごしてほしいと願っています。そのためにもそして、「早寝、早起き、朝ごはん」を実行してください。

## 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るいろいろ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(のうこうそく)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、皆さんもよかったらどうぞ。

- 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。(一気にかぶり飲みをしても、体内の血液を薄める効果はありません。

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  
「早寝、早起き、朝ごはん」を  
心がけましょう!



熱中症  
に注意



夏の「3かけ」侮るな!

汗かけ! 水かけ! 文を書け!

以前、新聞に面白い記事があったので紹介します。就活をしている大学生向けの記事なのですが、皆さんにもあてはまるかと思っています。「3かけ」は就職活動に必要な要素といわれています。若いうちはとにかく「汗をかいて」何事にも一生懸命取り組みまくってほしくない。まずは動き出すこと。次に今の若い人は失敗を恐れて何事にも挑戦しない傾向がある。若いうちの失敗は明日への糧。今のうちにどんどん「恥をかき」ましょう。(良いと思っっていることに積極的に行動しよう)さらには、とにかく、「文を書け。」文字を書け。メールなどPCや携帯ではなく、手書きで文を書く。学習の時に自作のノートを作り、まとめたり練習問題を解いたり、とにかく文字を書きましょう。また、自己を見直すきっかけに、日記を書き始めるのもいいでしょう。

## 親子方式

### 学校給食

2学期から、親子方式による給食が始まります。粉浜小学校で調理していただいた給食を本校に運んできてもらい、全員で学校給食をいただくことになっています。親校である粉浜小

3年生に6月に、将来のことをテーマに作文を書いてもらいました。それを基に、校長面談を行いました。明確な夢を持っている人もいます。保育士になりたい。看護師になりたい。薬剤師にも、消防士にも、また、料理人になりたい。スポーツ関係の仕事がしたい。指導者になりたい。芸術家になりたいという人もいます。美容師になりたいという人もいました。しかし、面談で、ほとんどの人は、「20年後なんて考えたことがなかった。」というものでした。どこまで考えていたのかと聞くと、高校へは行きたいので、高校を卒業する頃かなとか、大学までは進みたいと思つとか、そういう返事が多くありました。具体的なことが決まっていらない人が大半です。今は、それでもいいと思います。親孝行をしたいから頑張る、安定した生活を送りたいから頑張る、結婚して二人ぐらい子どももいるから安定した仕事に就きたい、といった希望がいっぱい詰まっている人が多かったです。夢があるなしにかかわらず、共通して、話をしてきたことは「自分のいいところ」を見つけること。自分に合った仕事を見つける大切な要素です。遠い未来、近い未来、両方をにらみながら、一歩ずつ前に進んでください。応援しています。夏休みを後悔しない過ごし方をしましょう。

## 「20年後の私」

### 校長面談



学校の都合や子校である本校の都合で、給食がない日もできてしまいます。例えば、小学校の運動会は日曜日にありますので、その代休日は本校の給食がありません。このようなことは毎月お配りしています。月行事表に記載しておりますので、ご確認ください。また、食に関する情報については、毎月発行しております「食育つうしん」「保健だより」をご参照ください。



### 甚大な被害 西日本豪雨

6月18日の大阪北部地震があつたばかりの大阪に7月上旬集中豪雨がありました。「西日本豪雨」とよばれた大雨の被害は、広島県はじめ瀬戸内地方や九州、岐阜県に大きな被害をもたらしました。平成最大の被害と言われ、210名を超える死者が出る等の甚大な被害が出ました。大雨の被害は、台風による被害だけではなく、梅雨末期に起こる集中豪雨での被害も大きい印象があります。共通点は、雨雲が移動せずに、同じ場所にとどまり雨を降らせるといことです。昨年の九州北部豪雨（7月5～6日）。H26年の広島集中豪雨（8月20日頃）でも、同様でした。大雨に対する防災も考えていかなければなりません。大雨による被害で、多いのは、洪水、河川、被害だそうです。（消防防災科学センター資料）川の水があふれる洪水。川の中、水路に落ちて流される河川被害、土砂に



## ★ 社会を明るくする運動・住之江区民大会

よる被害です。住之江区の場合、大和川の状況が気になります。大雨時の気象警報をこまめに入手し、安全な避難をする必要があります。日頃から、家族で防災について話をしておいてください。

7月14日（土）住之江区民ホールで

「社会を明るくする運動住之江区民大会」が行われ、本校生徒が表彰されました。作文の部の最優秀には、小川さんの「私たちの恩返し」。佳作に竹平さんの「マナーを守って明るい社会」でした。また、標語では、中山さんが「前向いて！スマホだけなんっ君の友という作品で優秀作品に選ばれました。さらに、「見てるだけ そんな社会は うんざりだ」という作品を浦島さんが創って佳作に選ばれました。



### 編集後記

1学期終業式を無事迎えることができました。保護者・地域の皆さま、ありがとうございました。◇子どもたちは、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。時には、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2学期を迎えることになることが少なくありません。また、規則正しい生活のもとで、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皆さまのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。