



8月26日(月) 二期総練習

# いよいよ夏休み

## 時間を有効に!



7・20  
～ 8.25

1学期の始業式に、「不易と流行」についての話をしました。変化の激しい時代を生き抜くために学力、生きる力をしっかりとつけることが必要です。中学校でなぜ勉強をするのか。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て、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。



住吉第一中  
校長室だより  
いっちょゅう



7月号

R1

7.19



中西利彦

発行者

さて、1学期にどれだけことができましたか？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申し上げます。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なってください。

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、いつもの時間に朝食をとる。朝食で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はじめいろいろな活動を行う際に十分な注意をしていることでしょう。

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。

これを防ぐためにも

「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけましょう!

熱中症  
に注意

## 校長面談「20年後の私」

3年生に将来のことをテーマに作文を書いてもいい、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。保育士や看護師になりたい。医師や薬剤師にもなりたい。美容師になりたいという人もいました。しかし、ほとんどの人は、「二十年後なんて考えたことがなかった。」というものでした。具体的なことが決まっていなかった人が大半です。今は、それでもいいと思います。親孝行をしたから頑張る、結婚して二人ぐらいい子で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です。夢の有無にかかわらず、「自分のいいところ」を見つけることを伝えました。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。悔いのない夏休みを過ごしてください。



## 土曜授業、平和学習

6月22日(土)

6月22日(土)、土曜授業を行いました。2限授業の後、平和学習に取り組みました。平和学習では、1945年6月23日に多数の犠牲者を出し、沖縄戦が終わった日で、「沖縄慰霊の日」として



沖縄戦が終わった日

戦争の怖さ、人の命の大切さを振り返る日となっています。その日を目前に、地域の「涼」さんに来ていただき、保護者の方々とともに講話と沖縄の歌を聞かせていただきました。74年前の沖縄戦についてお話をいただきました。また、有名な写真「白旗の少女」の物語やひめゆり学徒隊のお話も聞きました。また、中国二胡、ピアノの演奏も加わり、



「涼」さんに沖縄三線の演奏と歌を聞かせていただきました。多くの人が知っている「島唄」の歌詞にも沖縄戦での悲劇が込められているという話を聞き、今までとは違った「島唄」を聞いたように思います。戦争の恐ろしさ、平和の尊さ、人の命の大切さ、自由の大切さを学びました。



## 先生たちの学習会 7・5

7月5日(土)、3年生所属の先生方中心に公開授業を行い、先生方で研修会を開きました。三輪先生の数学、崎中先生の技術、川尻先生の理科、西森

## 授業研究を伴う研修会



先生の国語、森本先生の社会、川口先生の英語。そして、〇

JT2年次研修の高橋先生の音楽と盛りだくさんにありました。高橋先生の指導に引き続いて、教育センターからも教育指導員の先生をお迎えし、放課後、研究協議に指導助言をいただきました。少しでもわかりやすい授業をめざし、授業を行うと同時に、参観してもらい、改善していくようにがんばっています。



13日(土)住之江区民ホールで「社会を明るくする運動」が行われ、本校生徒が表彰されました。作文の部の優秀作品には、住友さんの「短い会話が社会を明るくする」という作文で挨拶の大切さを語ってくれました。また、標語では、石井さんが「再確認！自分の気持の伝え方」という作品で優秀作品に選ばれました。さらに、標語「どうしたん？」小さな優しさその子の笑顔」で中山さんが、そして、作文で坂下さんが佳作に選ばれました。

## 社会を明るくする運動・住之江区民大会



13日(土)住之江区民ホールで「社会を明るくする運動」が行われ、本校生徒が表彰されました。作文の部の優秀作品には、住友さんの「短い会話が社会を明るくする」という作文で挨拶の大切さを語ってくれました。また、標語では、石井さんが「再確認！自分の気持の伝え方」という作品で優秀作品に選ばれました。さらに、標語「どうしたん？」小さな優しさその子の笑顔」で中山さんが、そして、作文で坂下さんが佳作に選ばれました。

## 性教育

10日(水)、

6限3年生対象に、また放課後PT



## 編集後記

1学期終業式が無事迎えることができ、保護者・地域の皆様、ありがとうございました。◇子どもたちは、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。規則正しい生活のもと、子どもに学力の基礎となる読書に励むようになり、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様のご理解・ご協力をお願いいたします。◇台風や大雨など災害には注意し、防災・減災意識を持って非常時には行動してください。

## 「夏の三かけ運動」汗かけ！恥かけ！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えます。「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「汗をかく」何事にも一生懸命取り組まなくてはならない。まずは動き出すこと。次に今の若い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「恥をかく」ましよう。(良いと思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よう。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。

## 3年生、PTA



Aの方々を対象に、辻由起子先生(大阪府子ども家庭サポーター)にお話をいただきました。人がモノを認識するとき、いろいろな影響を受けて事実を歪んでとらえてしまうこと(認知のゆがみ)がある。これを自覚した上で、生活することが必要なことであり、自分と他の人を尊重することが大切だというお話から始まりました。そして、3年生にも保護者の方々にも共通して、「なりたい自分になるための人生を」送ること、または、保護者なら子どもに送らせることが、学校で学ぶことの基本であると聞かせていただきました。「人の悪口を言っていない暇などありません。」というのが印象的でした。

