



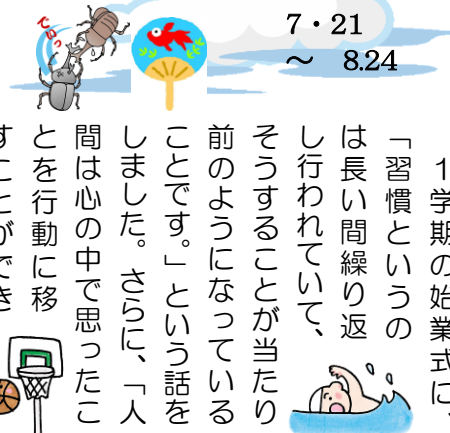
7月号
H29
7. 20



発行者
中西利彦

いよいよ夏休み

時間を有効に!



7・21
~ 8.24

1学期の始業式に、「習慣というのは長い間繰り返して行われていて、そうすることが当たり前のようになっていくことです。」という話をしました。さらに、「人間は心の中で思ったことを行動に移すことができます。」

「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されています。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。

【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。(一気にがぶ飲みをしても、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

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。

夏の3かけ

悔るな!

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ですが、皆さんにも参考になるかと思います。「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まなくてはならない。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。(良いと思っていることに積極的に行動しよう)さらに、とにかく、「文を書け。」文字を書け。メールやラインなどではなく、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、とにかく文字を書く。また、自己を見直すきっかけに、日記を書き始める。

汗かけ!

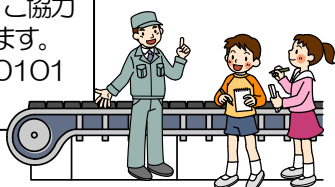
恥かけ!

文を書け!



職場体験事業所募集!

2年生では、2月に職場体験を予定しております。2月8日・9日の二日間に、ご協力していただける事業所を探しております。ご協力をいただける事業所の方がいらっしゃいましたら、住吉第一中学校までお電話をいただくか、ファックスをいただければ、係りの職員がご説明させていただきます。ご協力をお願いいたします。Tel06-6678-0101



校長●面談

「20年後の私」

3年生に6月ごろ、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。料理人になりたい。栄養士もいいと思っています。スポーツ関係の仕事がしたい。音楽関係の仕事。本が好きなので、出版社に勤めたい。英語や旅行が好きなので、ツアーコンダクター、コンシェルジュなどになりたい。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、医療関係（医師、薬剤師、看護師など）に進みたい人もいました。しかし、面談で、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。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うとか、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い子どもいて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。しかし、中には、自分の価値に気づかない人がいたのも確かです。今までが辛かったから、明るい未来が見えないという人もいました。今と将来の希望が違っていていいです。明るい話でも暗い話でもいいです。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める大切な要素です。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。



7月15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。作文の部最優秀、林君「今、生きているということ」佳作、瀧上さん(1年)「社会を明るくするために大切なこと」標語の部優秀出田さん(3年)「SNS情報流出!! SOS」佳作田中君「すぐ行動 一日一善 いい気持ち」



編集後記

1学期予定のすべての行事を終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、そのままで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。

「今、生きているということ」1年 林大河 最優秀作文

僕の父は、僕が一歳になる前に病気で亡くなりました。病名は癌です。

僕が生まれた時には、すでに闘病中でした。癌に気付いた時にはもう手遅れで、手術もできない状態でした。でも、父は奇跡を信じて頑張っていました。余命二ヶ月と言われたのに、背髄に癌が転移して逝くなくなってしまったのに、それから八ヶ月も生きてくれたそうです。

母はよく父の写真を見せてくれます。父は怒るとすごく恐かったけど、兄にはすごく甘かったとか、料理が上手だったとか、いろんな話をしてくれます。だから、父はこういう人だったんだな、こんなことがあったんだな、と知っていますが、正直、父のことは何も覚えていません。でも、病室で父に抱っこされている。まだ赤ちゃんだった写真の僕は、すごくうれしそうに笑っています。父も病気だとは思えないくらい嬉しそうに笑っています。それを見るときいつも心が温かくなります。

僕は父の記憶がないので、父がいなくなった時の記憶もありません。だから、寂しくないと言うと、嘘になります。友達から、お父さんと遊んだ話や、お父さんとどこかにいった話を聞くと、やっぱり、うらやましいし、何で死んじゃったんだろう、とかなしくなります。でも、一番寂しくて悲しいのは、大きくなった兄や僕に会えない、一生懸命僕たちを育ててくれている母を助けてあげられない父なんだろうと思います。小さい僕たちを残して、先に逝かなくてはならなかった父は、どれほど辛かったことでしょう。

みんな、朝起きた時に、「ああ、今日も生きている、心臓が動いている、普通に息ができています」と、いちいち思っ暮らしていないと思います。僕だってそうです。でも、もう長くは生きられないことを知っていた僕の父は、毎日、そうやって生きていました。まだ、心臓が動いてくれて、僕たちの家族の顔が見られる僕たちの声が聞ける、と。

人は必ず死にます。人の生き死には選べません。どんなに望んでも、どんなに強く願っても、生きることを約束はしてはもらえません。でも、こうして普通に生きている人の中には、自ら死を選んでしまう人がいます。どんなに望んでも生き続けることのできなかった父のような人もいるのに、まだ死ななくてもいいのに、どこも悪くないのに、死んでしまう人がいます。その命を父の命と交換してほしかった。どうして、死んだ方が楽になれるなんて思ってしまうんだろう。残された人がどんなに悲しむか知っていたら、あと数日しか生きられないとしたら、そんなふうに思うだろうか。

僕は父が生きたかった分まで、精いっぱい生きていきたい。父は、きっと僕を見てくれています。そうして、僕を励まし、勇気づけてくれています。「しっかり生きろ! せいっぱい生きろ!」と。たまにするをしたり、だらけたりしてしまうけど、いつも見守ってくれている父に恥じないように、一生懸命生きていきます。そして、僕自身も、父のように人を励まし、勇気づけることのできるような人になりたいと思います。

社会を明るくする運動・住之江区民大会

