

1人1人が自立へ向かって、光ろう！

# いっとうしょうぐう 一灯照隅

579人がみんな光れば、

灯中はさらに輝く！

福井市灯明寺中学校 指導部通信

発行 福井市灯明寺中学校

8月 28日

生徒指導部

令和5年度 第6号

## 生徒指導部より 9月の生活目標

### RESET ~優先順位を考えて、

#### 切り替えできる集団へ～

夏休みが明けました。さっそくドリコン、確認(3年生)・期末テストや学校祭など、通常とは違う学校生活から始まり、それが続きます。夏休みからの切り替え、テストへの切り替え、学校祭から普段の生活への切り替えを、まずは自分が、主体的に行っていきましょう。また、着ベルの時のように、仲間に切り替えの声かけができるような自律したクラス、学年、灯中を目指しましょう。

「『時間をムダにする』とは『命をムダにする』と同じだよ」と夏休み前に話しました。【今は何が優先順位の1位かな?】と常に考えて、それを行動に移していきましょう。優先順位の1位は、時には「やりたいこと」ではなく「やらなければならないもの。めんどろな事」もあるでしょう。でも、自分の成長や未来のため、仲間や集団のためにしっかり選んで行動できる灯中生になりましょう! そのためには「RESET=切り替え」を絶対に意識する必要があります。テスト(3年生は受験も)も学校祭(応援や色看板、ソーランや学年種目)も部活動(秋の新人戦まであとどれだけ?)も、みんなに与えられた時間はそう変わらないはず。だったら、しっかり切り替えることで、少しでも多くの時間(勉強時間・練習時間)をかけ、正しい努力をした人が、色が、『勝つ』と思うのですが、どうでしょうか。

○気温が30度を大きく超える日が続いています。各自で熱中症対策を考えていきましょう。その際に…

☆水分について(スポーツドリンクも可。水筒だけでは足りず、ペットボトルを使用する際には、名前付きのホルダー等を使用)

☆制汗シートについて(シートタイプのもの。ゴミは持ち帰る)

☆正しい着こなし(名札、ベルトの着用。シャツだしはX)

などの学校のルールをしっかり守っていきましょう。

○熱中症対策、着替えの幅を持たせるために、次のようにします。

期末テスト後の9月7日(木)～学校祭終了までの登下校の服装を体操服でも可とします。また、着替えとして、部活動のTシャツもしくはワンポイントTシャツを着用してもよいこととします。

### 【保健室から】

・必ず水筒・水分を持ってきましょう。スポーツドリンクのみはX。

1日の活動を考えると多めのお茶・水を。喉が渇く前に飲みましょう。スポーツドリンクには、1本あたり約30gの砂糖が含まれています。甘い飲み物を飲んだ直後は、血糖値が上がり元気になりますが、数時間後に血糖値が急降下すると、かえって疲労感が増すこともあります。また、一度にたくさん飲むとさらに喉が渇きます。運動後など大量に汗をかいた時に摂るようにしましょう。

・必ず朝食を摂ってきましょう。

就寝中はコップ1杯分程度の汗をかいています。朝食を摂ることで、水分と塩分を補給することができ、体温を下げる汗も出やすくなります。

・最低7時間の睡眠をとりましょう。

睡眠不足の状態だと、脳が疲れているため、体温調節が上手くいかなくなってしまう。

### 【生徒送迎についてのお願い】

これから日没時間が徐々に早まり、自家用車での送迎が増えてくると思います。登下校時の生徒の安全確保および周辺道路の通行に支障が出ないように、下記の点についてご協力をお願いいたします。

- ・学校周りの道路での乗降及び待機をしないでください。(少し離れた場所での乗降をお願いします。)詳しくは裏面の地図を見てください。
- ・下校時は事前に待機の場所と時刻をご家族で確認の上、待ち合わせをお願いします。
- ・近隣の商業施設で待機駐車をしないようにお願いします。

### 【先生のらくがき帳】

夏休みは充実したものになりましたか? 全校登校日には「沖縄に行きました」「海外旅行してきました!」の声。うらやましい…。

先生はかつて部活動(野球部)を担当した、22才の教え子達から「先生! ご飯食べに行きましょ!」って連絡があつて、一緒にご飯食べて、楽しい時間を過ごしました。1人は高校生の時に甲子園に出た子。「中学は大会前に一泊して行った富山遠征が楽しかったあ。あの時、山口先生がむっちゃ怒ったのを覚えてます?」と昔の笑い話。この子は福井に戻ってきて、教師になって野球を教えたいそうです。1人はもう働いていて、先生とほぼ給料が同じ! さすが社会人なので、受け答えも、もう大人です。こうやって教え子と会うと、「よくなった」なんてもんじゃない、「『変身』した」と思えることが必ず出てきます。中学校では見られなかった面を見せてくれます。「うれしいなあ。教員やってて良かったなあ」って思います。みんなも自分の将来にドキドキ・ワクワクしてほしいと思います。そしてうれしかったのが、教え子が口をそろえて「結局野球を一番楽しく、上手くなるために思いっきりできたのは中学校でした。先生の練習メニューや日程は大変だったけど、だから今、頑張っています」と言ってくれたことです。部活動でもクラブ・習い事・趣味でも、何であれ自分の成長のために、目標を持って思いっきり努力することを経験することは大切なことなんだと改めて思いました。

灯中生もこの夏、前向きに主体的に頑張った人達がたくさんいました。少し紹介します。



通信陸上




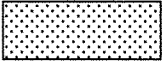
陸上部! 北信越!

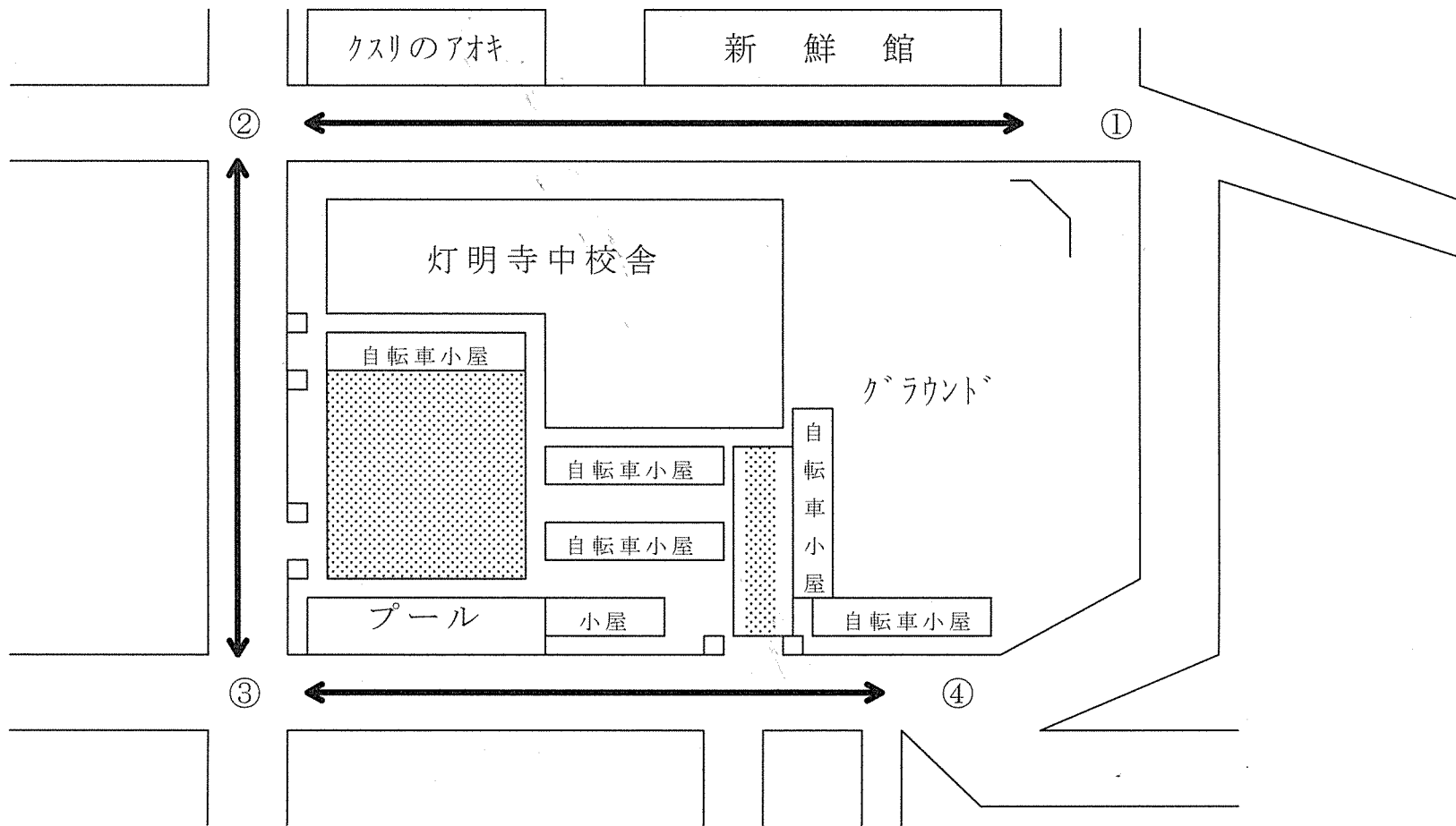


全中出場!! がんばった!



## 学校周辺での乗降について

- ・下の地図の中の ①～②～③～④の区間（）では、乗降及び待機をしないでください。（少し離れた場所での乗降をお願いします。）
- ・下の地図の （玄関前駐車場）へ車の乗り入れをしないでください。（玄関を出入りする生徒の安全のため。ただし、足などけがをしている場合は担任にご相談ください。）



- ・下校時は事前に待機の場所と時刻をご家族で確認の上、待ち合わせをお願いします。
- ・近隣の商業施設で待機駐車をしないようにお願いします。

昨年度は近隣の商業施設から「送迎のための車が駐車場に停車していて、利用できない」「これは、営業妨害とも言えます。今後は次の手段をとらせていただきます」と店舗担当の方からも厳しいご指摘を受けました。

また、「住宅前に停車している車があり車庫入れができない」、「すれ違いが困難だ」というご指摘も度々受けます。送迎については大変ご不便をおかけしていますが、周辺住民の方のご迷惑にならない、安全に乗降できる場所について、事前にお子様とよく相談していただきますよう、何卒よろしくをお願いします。