

1人1人が自立へ向かって、光ろう！

一灯照陽

580人がみんなで光れば、

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

9月 28日

生徒指導部

令和5年度 第9号

生徒指導部より

10月の生活目標

ふさわしい言葉を選ぼう

～TPOと思いやりのある言葉～

☆TPOという言葉を知っていますか？時（TIME）と場所（PLACE）と場面（OCCASION）を意味しています。体育祭の時は、競技中には熱中症対策として涼しい空気を取り込みやすいように、体操服のシャツを出していくけれど、開会式という場面ではきちんとした着こなしで参加しました。このようにTPOを考えた服装や言動は、学校でも社会でも、【常識のある人】としてすごく重要視されています。当然、高校入試や就職の面接の際には、合否の判断材料の1つにもなります。じゃあ、灯中生として何を意識すればいいのかというと、具体的には…

- 先生やお客様、先輩など目上の人への丁寧な言葉遣い
- 「ありがとうございます」や「ごめんね」を素直に言える
- 正しい着こなし（シャツの袖ボタンやネクタイ、名札など）
- 大会やコンクールでの挨拶や荷物の置き方など

☆言葉は「人を変える」大きな力を持っています。生き方や考え方を変える言葉、仲間を励ましたり喜ばせたりする言葉、逆に仲間を落ち込ませたり傷つけたりしてしまう力もあります。学校は授業、休み時間、部活動などで仲間と言葉で語り合う場ですから、「相手の気持ちをよく考えながら、思いやりのある正しい言葉を選ぶことを意識する」ことは決定的に必要だと思うのです。



☆左にある「しずかったー」を知っていますか？これはアプリの名称で、SNSで発信するネガティブな言葉や悪口を、自動でポジティブな言葉や褒め言葉に変換してくれるのだそうです…ですがアプリを使って、うわつらの表面上の言葉だけとりつくろっても、あまり意味はありません。なぜなら、「攻撃的な言葉」を使う人は、日常から攻撃的な性格になるはずだし、日常から攻撃的な言葉を使うはずからです。ですから単純に言葉を変えるというより、自分の「日常」を変えることを意識してください。

【保健室から】10代でも老眼になる！？

「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。しかし、10代でも一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼」になる人が増えています。スマホの使い過ぎは禁物ですが、使わないわけにもいきません。そんな時は「スマホ老眼」を予防・軽減できるトレーニングをやってみましょう。



☆目を動かす：目の体操やビジョントレーニングをしよう。

☆まばたきをする：意識してまばたきの回数を増やしましょう。

☆遠くを見る：遠くの景色を眺めてリラックスしよう。

☆目を温める：ホットタオルなどを目にあてて血流をよくしよう。

【衣替えのお知らせ】

- 9月26日(火)～10月31日(火) 移行期間とします。
- 11月1日(水)完全衣替えとします。※詳細は、裏面参照。

【2学期の完全下校時刻：午後5時30分】

夏至が過ぎ、日没時間が日に日に早まってきた。2学期が始まる10月18日からの完全下校時刻は、午後5時30分となります。

- ・暗い道を避け、明るい所を選んで帰宅しよう。
- ・駐車場・道端などで固まって話をせず、すぐ帰路につこう。
- ・交通ルールとマナーを守って登下校しよう。

トラブルに注意！～秋の祭礼～



10月は地域で祭礼があります。次の点に注意しましょう。

- ・帰宅時間を守る。（午後9時には家に着いていること）
- ・不良行為（お金の貸し借り・喫煙・恐喝・飲酒等）を絶対にしない。
- ・不良行為に巻き込まれないために、暗い場所や人気のない場所には行かない。巻き込まれた場合はすぐに警察に連絡する。

【先生のらくがき帳】

先日、ある高校から生徒が書いた手紙が送られてきました。灯中を卒業して、その高校に進学した生徒から、灯中の先生方に近況を報告する手紙でした。手紙を読んでみると、ほんとに中学校の時より成長した様子が伝わってきて、感動…(涙)。

先週は高校1年生になる卒業生が顔を見せに灯中に来てくれました。英語をすごく頑張っていること、将来の夢、そして今抱えている悩み…しんどい日常の中でもがきながら頑張っているんだけど、きっとその子は乗り越えられるって信じているし、その姿に先生もパワーをもらいました。

一昨日の晚、今高校3年生になる教え子Aから電話がかかってきました。その子は以前、すっごく自動車マニアだったんですが（だから理系に進みました）…

A「先生、オレ福井大学行きます。教育学部に」

先生『お～、ほんとかあ！教師になるん？数学？理科？』

A「えっとね～、中学校の社会の先生に」

先生『まじでか！？またえらく進路変わったなあ』

A「うん、今年の6月に変えたんです。家の事情もあって教師にならっかなって。そうしたら、先生のことを思い出して、社会の先生になろうって」

先生『そっか～。それで判定は？』（高校生は模擬テストなどで合格できるかA～Eの判定が出るので）

A「…Dっす(笑)」（D判定とは合格率が20～40%）→△

先生『じゃあ大学入試までの4ヶ月、ほんとに頑張らんとアカンなあ』 A「うっす！！」

*

この子は先生が【楽しそうに先生という仕事をやってる】という風に見えたと言います。それが選んだ理由の1つだって。ほんとにそう見えていたんだったら、すごくうれしい。それは先生の目指してた姿だから。先生も同じ理由で、中学校の時の社会の先生にあこがれて目指したし。これを聞いて、よし明日も頑張ろうってパワーがわいてきました。



そうそう、それと『今どれぐらい勉強してる?』って聞いたら、昼休みの30分間と放課後6時まで図書館で勉強して、電車がくる時間までホームでして、家に帰ってから4時間ほどして、筋トレして寝る…だそうです。大学では野球をして、将来は野球部の顧問になりたいんだって。目標に向かって、時間をムダにせず勉強してるんやな~という印象を受けました。



少々長くなってしまったけど、人生の選択なんてこれから何回もあるものだと思います。その度に【どれがより自分が笑顔で元気にいられそうか】で選んで、選んだゴールに進むために、最大の努力をすることを、みんなの先輩達が教えてくれているようです。進路でも部活でも同じ。これってこれからみんなにとって大事じゃないかな~と思うんですが、どうでしょうか。明日から1、2年生は新人戦! 3年生は学診まで1ヶ月ちょっと! 頑張れ灯中生!

おまけ

この前の土曜日に、みんなが元気があるTVドラマに出演していました。短いシーンで、漫を追いかけて、婆はキャララシでいいよね! と感心する。その後で、向っての教え子が嵐の大野君主演の「怪物くん」にあたるがいるので、これが2人目です。福井テレビのアナウンサーや西武ライオンズのプロ野球選手… ふわふわ、すごくイイ顔で「大人」になりました。みんなも未来を樂むには!

防寒具・セーター類の規定について

今後気温が低くなり、セーター類を着る季節がやってきます。下記の規定を守って、正しい着こなしができるよう心がけましょう。また、規定にあってるかどうか不安なときは、事前に担任、生徒指導の先生に聞いてください。

☆防寒着(制服の上に着る)

- 華美でなく無地、防寒具としてふさわしい物で、ひざ丈までとする。
(無地とは単色で、ラインやバックプリントなどがない物を指す。)
(ベンチコートは無地のものがあまりなく購入困難であるため、ラインやロゴがプリントしてあってもいいが、華美でないものとする。)

○部活動で揃えて購入した防寒用のウィンドブレイカー等の使用も可とする。

※防寒具は登下校で使用し、校内では使用しない。防寒具は廊下のフックにかけるか、カバン、ロッカーに片付けること。

☆トランク・セーター類(制服の中に着る)

- 白、黒、紺、茶、グレー、ベージュなど華美でなく単色のもの。(ワンポイント可)
上着のホックがかかり、襟(えり)や裾(すそ)・袖(そで)から大きくはみ出さない。
- シャツの下に着るヒートテック・ロングTシャツは、白・黒・紺・グレー系とする。
(襟元から大きくはみ出るようなものは着用しない)

▼カーディガンは制服からはみ出すことが多いため着用しない。

☆履き物

- 雨靴(ゴム長靴)は、色は問わないが、派手な飾り模様のないもので、長さは下足箱に入る長さとする。(下足箱の高さ約32cm)
- 防寒靴(ブーツ)は、色は問わないが、極端にデザインを重視した形状のものは避ける。

☆マフラー・ネックウォーマー・手袋

- マフラーは、色は問わないが、1.5m程度の長さまでを目安にする。
(登校中車や自転車にひっかかると危ないので、マフラーが垂れないように注意)

☆帽子・耳当て

- 防寒を目的とした帽子は可。ただし、華美なもの、余分な装飾がついているものは不可。
- 耳当ては不可。
(耳が隠れると周囲の音が聞こえにくいため)