



あいさつのできる いつでも素直な うそのない えがおの絶えない おもいやりのある 生徒になって欲しい!!

# あ い う え お



打出中学校生徒指導部 令和5年8月25日(金)

## 自分の力を発揮できる2学期にしよう!!



みなさんは夏休みをどのように過ごしていましたか。自分にとって有意義なものになったでしょうか。本日より2学期の生活がスタートしました。心と身体の健康を保ち、学校生活のリズムを少しずつ確立しましょう。2学期は、1年の中で最も長い学期であり、文化祭や体育祭、定期テストと行事も数多く予定されています。目標や見通しをもって生活することができると、直前に焦ることなく、自分の力が発揮できると思います。また、学級で取り組む行事には、団結が大切になってきます。一人ひとりの力が基盤となり、必要不可欠になってきます。何かあればお互いに声をかけあってやり遂げましょう。

また、協力をするとき、周りの人の気持ちを知ることは大切です。「そんな風に考えていたんだ」と新しい発見をすることもあります。それにはまず相手の話に耳を傾けてみてください。そして、自分の考えや気持ちを恥ずかしがらずに伝えてみましょう。きっと安心した関係をつくっていけることでしょう。

## 心を落ちつけ、物を大切に扱っていきましょう!!



みなさんは、どちらの写真が気持ちいいと感じますか？

そろっている右側の写真の方が気持ちいいと感じる人が多いと思います。みなさんの昇降口に、「脚下照顧」という言葉が掲示されています。この言葉の意味を知っていますか。禅宗で、「足元に気をつけよ」の意。自己反省。日常生活の直視をうながす語（日本国語大辞典より）という意味です。

右側の写真は、一人の靴がそろっているだけでなく、すべての人の両足の靴がそろっています。4月の始業式や入学式で校長先生から、「当たり前の方が当たり前ができる」という話がありました。靴をそろえることくらいでと思う人がいるかもしれませんが、そろえようと思う気持ちが大切です。また、物をそろえることで心をそろえることにつながります。自分と心がそろう人が一人でも多くなり、そろえることが気持ちいい、心地いいと感じる瞬間が学校生活で多く表れるといいですね。まずは、登下校時の昇降口での行動を意識し、気持ちのいい登下校ができるように意識していきましょう。

## まだまだ熱中症に注意!!



まだまだ暑い日が続きます。体育の授業や部活動だけでなく、登下校時にも多くの汗をかきます。水分補給をこまめに行うことを意識しましょう。また、水分を忘れずに十分な量を持参しましょう。

熱中症対策には、運動・食事・睡眠などを意識した規則正しい生活が何よりも大切です。日々の生活習慣を見直していきましょう。