

# ほけんだより 9

**貧血検査** 9月7日(木) 9:30~11:00 2年の希望者

**体育大会前の健康調査** 提出後に変更があればお知らせください。

**2学期がスタートしました!** 体育大会・文化発表会・生徒会選挙・修学旅行(2年)・部活動の各種大会など、行事が多い2学期です。残暑や感染症に負けず、健康・安全に気を付け、行事をやり遂げましょう!



9月はケガが多い月です。徒走やリレーの練習が始まったら、保健室利用者が急増します。

保健室に来る前に、自分でできる手当てや、運動前にケガを防ぐウォームアップや、運動後に疲労を軽減するクールダウンを習得しておきましょう。

## Switch! ✨

**夏休みモード**

学校モード

休も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。

切り替えの  
**3入テツフ**

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる

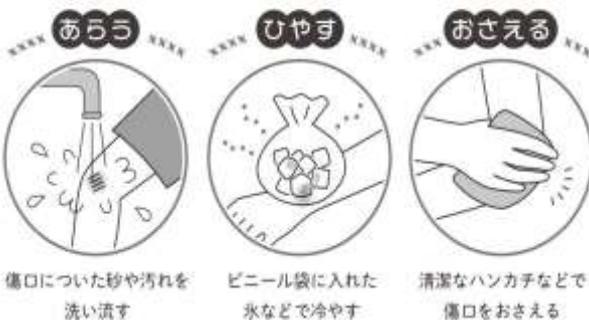
それでも、**なんだかだるい**

学校に行きたくない

ときは…

心が疲れているのかもしれない。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。

## 自分でできる 手当てのキホン



## 忘れずに ウォームアップ & クールダウン



# 生徒指導通信

~やってやれないことはない、  
やらずにできるわけがない~



### 2学期スタート

2学期がスタートしました。夏休みの様子はどうだったでしょうか。“時間”を大事にしたり、“忍耐力”を身につける時間があったりしたでしょうか。夏休み中に身に付けた力を2学期の多くの行事で発揮してほしいと思います。

さて、年度当初にお知らせしたように、今年の生徒指導部のスローガンは、「本気、ONE TEAM、THANKS」の3本柱です。1学期終業式に子どもたちに、まだ「THANKS」の部分が未熟であると話をしました。子どもたちが意識してくれ、ここ数年で、本気でやろうとする雰囲気や、みんなでやろうとする雰囲気はだいぶ高まってきたのではないかと思います(もちろん、まだまだ“本気”は完成していません)。しかし、“感謝の気持ちを礼儀で示す”といったところは、まだまだ浸透していないように感じます。そのひとつに、“横断歩道の様子”を子どもたちに話をしました。

福島県の「一時停止する車がとても多い横断歩道」を動画で紹介しながら説明しました。吾田中学校の前の大きな道路には、信号機の無い横断歩道があり登下校の時間、多くの生徒がその横断歩道を利用します。雨の日は、交通量が多く、渋滞をすることも多々あります。そんな中でも、日南市のドライバーの方々、子どもたちの安全な登校のために、横断歩道の手前で一時停止し、子どもたちの登校を見守ってくれています。子どもたちも、車が止まってくれたのを確認して、サッと渡ります。何気ない光景なのですが、実はここには色んな感謝の気持ちが隠れていて、それをしっかりと示すことで、より温かな時間や環境になるのではないかと感じていました。具体的には、止まってくれたドライバーさんに感謝の気持ちを伝えようということです。もちろん、登下校中の時間によっては、子どもたちの数も多く、いちいち立ち止まって深々とドライバーさんにお礼を伝えていたら、返って危険な場合もあります。

しかし、ドライバーさんの顔を見て、ちょこっと会釈をするだけでも、全然違うのではないかと思います。僕も車を運転しますので、歩行者がいる横断歩道で一時停止するのは、当たり前にはなければならぬ事だとわかってはいますが、それでも、感謝の気持ちを伝えられると、温かい気持ちになったり、むしろ「ありがとう」という気持ちになったりするように思います。

その小さな“THANKS”によって、子どもたちの気持ちも育ち、地域の方々も朝から温かな気持ちになり、それが地域の安心安全な環境にも大きく影響するのではないのでしょうか。当たり前のこと、普通のことだからこそ、それを大事にしてあげてあげがとうとお互いが伝い合える雰囲気って素晴らしいと思います。

これは、横断歩道だけの話ではなく、ずっと生活している中で、たくさんそんな場面はあるのだと思います(気付いていない僕はまだまだ未熟です)。たくさんそんなことがある2学期だからこそ、そんな小さな“THANKS”を子どもたちと見つけ、大事にしていきたい、そんな毎日していきたいと思っています。

そして更に!それを“無意識”で行えるようになるかと感激です!僕は部活で「一生懸命とは、何も考えずに必死に走るのではなく、必死に考えながら走ることだよ」とよく話をします。だから周りを見ながら考える、意識することが大事だと思ってきました。しかし、夏休み中に息子が持っていたとあるサッカー漫画を見ていたら、「一流は、考えるよりも無意識に行動を選択する」と描いてあり、衝撃を受けました!考える経験が、そして意識する毎日が、積み重なると、それが体に染みついて、脳裏に焼き付いて、もう無意識に行動してしまうのです!!考えるよりも更に上があったのかとすごく勉強になりました!!サッカーだけでなく、生活上でも役立つことです!もちろん最初の段階は、「考える」「意識する」こととしっかりと正しさや、強さを身に付けていきます!そして、それをコツコツと積み上げていって、“無意識”に行動できる人になってほしいです。