

10月のほけんだより

読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…。みなさんは、どんな秋を楽しんでいますか？好きなことをとことん突きつめたり、新しいことに挑戦したり。その先には、きっとわくわくする出会いが待っていますよ。食いしん坊の私は、この時期おいしい焼き芋を食べるのが楽しみです。

まだまだ中盤です！

体育大会当日に地震があり実施されるのか心配されましたが、無事に開催することができました。今年度も午前中のみでしたが、中身のギュッとつまった内容でした。中でも、昨年は3年生のみの全校ダンス「吾中SOIYA」でしたが、今年は全校生徒全員で迫力満点のダンスを披露してくれました。

まだまだ余韻は残りますが、今月は生徒会選挙→南那珂駅伝大会→文化発表会→県秋季大会などの行事が盛りだくさんです。体調を崩さないよう元気に乗り切っていきましょう！

お弁当準備お礼

毎年、天気が気になる体育大会。延期も予想されたため、10/1～10/5までお弁当持参となりました。その間、保護者の皆様には早朝から準備してくださりありがとうございますございました。



8～9月の保健室来室状況

内科的 97名、外科的 41名 合計 138名

主な症状として内科は**気分不良**が多く、外科は**足痛・擦り傷**でした。その多くが体育大会練習後の来室でした。



ちなみに体育大会時、救護テントで処置した生徒は27名。そのうちの10名が**大腿部痛(太もも)**で、中には病院で「肉離れ」の診断を受けています。準備体操だけでなく、競技前のストレッチを行うことも大事です。今月は、南那珂駅伝大会や県秋季体育大会が行われます。しっかりストレッチを行い、万全の力が出せるよう挑んでください！

10月10日は目の愛護デー

朝、起きられない
昼間もずっと眠い…

—そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、「寝る前スマホ」が原因かもしれません。

体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。

「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。

- 晩ご飯の後は趣味の時間にする
- お風呂の後はストレッチでリラクスタイム

生徒指導通信より ~やってやれないことはない、やらずにできるわけがない~



「勝利と育成を両立させるためのサッカーコーチングマニュアル」という本があります。サッカー界では、よく“勝たせること”と“育てること”の難しさについて話題が出ます。僕も悩むことまではないですが、気にしながら指導しています。特に、中学校の部活に関しては、プロサッカー選手になる人なんて本当に滅多にいません。なのでサッカーの技術やテクニックももちろん大事ですが、3年間しかない部活動での結果もまた、彼らの大きな人生の財産になるものだと思います。だから、結果を残させてやりたいし、勝つ喜びを味わわせてやりたいと思っています。

しかし、勝てばいいのか、勝つためならなんでもありか、そんなわけにもいきません。サッカーという競技の本質を教えなければならないし、今後も競技を続けていくにあたって彼らがステップアップできるように指導することもすごく大事なことです。また、部活動は教育の一貫でもあると僕は思っているので、勝つことのみを優先して部活動に取り組ませるわけにはいきません。

さて、そんなコーチングについて書かれている中に、「成功するチーム」の大事な要素に“関係の質”というのがあると書かれていました。

良い関係の質とは“選手がチームの中で**仲間同士**、そして**コーチに対しても安心・安全**を感じていること”だそうです。じゃあ、その安心・安全とは何か！？

- ① 自分の素を出しても大丈夫だと感じられること
- ② 「これはやめたほうがいい」「誰々のこういう言動はよくない」など、組織のために本音をぶつけることができ、それを互いに尊重し合えること

ああ、これは「成功する学校」、「いい学年・学級」と同じじゃないかと感じました！この安心・安全が土台としてあることが重要で、その安心・安全を感じる場所が無視されていた場合、「失敗してもいいから、チャレンジしよう！」と言っても、子どもたちはイキキと動けるはずがないのではないかと思います。

何より、まず僕が安心・安全な関係を子どもたちと築くことが大事です。そんな、寄り添いながらも、きちんと光を示すことができる存在にならなければならないと改めて身が引き締まる思いになりました。

そしてその上で、正しいことを堂々とやれる、大事と思うことに「大事だ！」と本音を言える環境や関係を子どもたち同士にも作っていきたいです。それに価値を置き、そうなるよう目指していけるような学校になるといいなと感じています。