



# 車輪梅

&lt;鹿島中学校 学校だより&gt;

[平成29年8月号]

まだまだ暑さに負けない生活に！ 《重点目標》『品格を備え、課題を持って今の自分を高めよう』

夏休みが終わり、子供たちの元気な声が戻ってきました。休み中は連日の猛暑で、熱中症等が心配されましたが、子供たちに大きなけがや病気等もなく、家庭生活や部活動で元気に過ごせて良かったです。

この先、まだまだ残暑が続くようです。毎日、元気に学校に通うことができるよう、「睡眠をしっかりとる」、「朝ご飯を食べる」、「こまめに水分をとる」ことに気を付けてほしいと思います。体がまだ「夏休みのリズム」になっている子供たちもいることでしょう。以下に示した10個の生活習慣を見直し、学校生活のリズムに早く体をならして、元気に登校できるようご家庭でもご協力を願いいたします。

## 【親や先生が言う前に行動するから生活（学校）が楽しくなる】

1年生の皆さん、中学校生活初めての夏休み、小学校時代とはずいぶんと違って中学生として家庭学習や部活動等で充実したものになったことだと思います。

小学生までは、親（保護者、先生）に言われてから行動することが大半でした。「起きなさい」「ご飯を食べなさい」「勉強しなさい」「お風呂入りなさい」「もう寝なさい」など何から何まで親が指示をしてくれたことだと思います。指示に従えばおおむねうまくいきました。しかしどうでしょう、親を頼りすぎたりはしていませんか。もちろん、2年生や3年生はもう大丈夫でしょう。

中学生であれば、「言われなくても行動できるように」なりましょう。

今自分は何をすべきかを判断し、次にするべきことを先回りして考えます。実際、自分から行動すると、毎日の生活が面白くなります。当然やる気もわいてきます。

中学生として伸びる第2学期となるよう、言われる前に自分で考えて行動する意識を持つことが大切です。

特に3年生は、進路に対しても、自らが主体的に考え実践できるよう目的意識を持って学習などを続けてください。

### 【生活習慣を見直すための具体的な10個の行い】

- 1 毎日朝食を食べて登校していますか？
- 2 睡眠時間は十分ですか？
- 3 毎日家庭学習の時間を確保していますか？
- 4 読書の時間を確保していますか？
- 5 テレビを見る時間を決めていますか？
- 6 スマホやゲームをやる時間を決めていますか？
- 7 学校からのプリント類は見せていますか？
- 8 学校でのことをよく話しますか？
- 9 家族の手伝いをしていますか？
- 10 門限（帰宅時間）を守っていますか？

\*生徒用に表現しましたが、親の立場からは、「食べさせて」・

「決めさせて」などと読み替えてお考えいただくと良いでしょう。

\*これらを参考に各ご家庭に合った項目をお考えいただき、話し合うことをお勧めします。



## 【読書のすすめ】

「たった一人の生還」

（佐野 三治 新潮文庫）



1991年12月26日9艘（ソウ）でスタートしたグアム・ヨットレースは、直後に悪天候に見舞われた。「たか号」はロールオーバーしてしまう。すでに、差し板が流れたり、緊急時のイーパブ（非常用位置指示無線標識）のコネクターの接続不備があったり、膨張式救命イカダと備えつけの水や食料も、大波をくらってほとんど流出してしまっていた。1名はすでに水死、他の6名はライフラフトで脱出するも、ラフト内に残っていたのはペットボトル1本と少々のクラッカーのみ。一日親指ほどのクラッカーとキャップ1杯の水でしのぐも、すぐに底をついてしまう。救助の手はのびず、一行は助け合いながらも徐々に体力を失い、一人、また一人と命を落としていく。そして1月16日、一人となつた佐野さんは、仲間を水葬し、ボートにとまつた鳥を取つてその内蔵と肉を食べ、幻覚に悩まされながら、偶然にも、1月25日にフィリピン船により救出された。

このような絶望的な状況の中で生き抜こうとする佐野さんの姿に心を打たれるとともに、命の大切さを痛感させられる。