



車輪梅

<鹿島中学校 学校だより>

【平成30年7月号②】

暑い夏、健康第一です！

《重点目標》『品格を高め、目標に向かってねばり強く取り組もう』

【さまざまな声を、一人ひとりの生徒に届けたい】

木々の緑も深みを増し、すっかり夏めいてまいりました。今年度の入学式から3ヶ月が過ぎ、生徒たちの動きに本来の活気が戻ってきたように思います。1年生も緊張が和らぎ、表情にも余裕が出てきたように感じられます。

【今年も準優勝あり】

鹿島区連PTAレクリエーション大会において、ここ数年実施されているソフトバレーボール競技で、今年も1勝をすることができました。

1セットの取得は可能でしたが、あと1セットとなると、難しいところでした。しかし、チームAが上真野小に1：2で惜敗でしたが、八沢小に2：1で勝利することができ、準優勝でした。チームBも健闘し、八沢小に0：2、上真野小に0：2（1セット目は13対15の好ゲーム）の惜敗となり、参加いただきました保護者の皆さまには、熱心にボールを追いつけたことに感謝申し上げる次第です。



【少年の主張大会で快挙】

第12回少年の主張南相馬市大会

7月10日（火）石神中学校を会場に、暑い中、石神中全生徒や一般視聴者の中で、本校から2名の弁士が参加しました。荒咲太郎君が「鹿島の一本松のように」、高橋美羽さんが、

「人との関わりの中で」の題名で、2人とも自分の意見を堂々と発表し、荒君が12人の中から3名いただける最優秀賞を獲得しました。



【交通安全教室を終えて】

晴れ間の下、校庭で、JA共済の地域貢献活動の一環としてスタントマンの方や南相馬警察署の方々もいらしての、本格的な交通安全教室が実施されました。

飛び出し、スマホ操作での前方不注意による自転車同士の衝突、大型車の内輪差による巻き込み事故、傘さし運転による前方不注意と不完全なブレーキ操作、自動車のフロントガラス両脇にあるピラーの死角による衝突事故等、一つ一つの事故について、丁寧に解説していただきながら、以下のような交通事故防止のポイントについて学びました。

- ・自転車も自動車と同じ「車両」であること
- ・自転車は道路の左側を走行すること
- ・ヘルメットはあごひもをきちんとすること
- ・見通しの悪いところではスピードを落とすこと
- ・もし事故に遭遇して被害者になった場合は、「大丈夫です」と言ってその場を立ち去ってしまうのではなく、きちんと警察に連絡することなどを学びました。



（車の内輪差による事故）



交通事故に遭えば大けがや、場合によっては大切な「命」が奪われてしまいます。また、被害者はもちろん、加害者になっても自分の家族や相手の家族から「笑顔」を奪ってしまうことにもつながることを学びました。

【リラックスするには？】

大学の先生に来ていただき、「将来にわたり、心身ともに健康で安全な生活ができるようにする」という目的の下、2校時は1学年、3校時は2学年、4校時は3学年というふうに、学年ごとに集まり、柔剣道場でリラクゼーション教室を実施しました。

床に横になり、リラクセス度を高めるトレーニングも行いました。



床に寝そべり、
①脱力
②リラックス
③呼吸法について実際に行い、リラックスして血の巡りをよくする方法を学びました。

また、夜リラクセスしてぐっすり眠ることが、疲れをとり、次の日も元気に過ごせるようになること、そのために、夜、寝る前に「スマホ」などを操作することはよくないことについても教わりました。

本日の学びを生活の中に生かし、疲れをとって元気に過ごすことで、授業や部活動など、ここぞというときに集中度を高め、力を発揮できるようになってほしいと思います。