スローガン（目的をもち、根気強く笑顔で今この瞬間を努力）　～あいさつは　心の絆　あいさつで　心を磨きます～

車輪梅

＜鹿島中学校　学校だより＞

【平成31年3月号】

梅の花、何を想像しますか！　《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』

平成３０年度の卒業式が今月１３日の水曜日に行われ、男子５７名、女子５７名、計１１４名が巣立っていきます。３月に入り、いよいよ卒業式に向けての全体練習が始まります。今年も卒業生や在校生の歌声が体育館いっぱいに広がり、感動の式となることを心より期待しております。

【締め括りの学校委員会】～ありがとうございました。～

今年度の PTA の締め括りである PTA 学校委員会が２月２１日（木）に開催されました。平日にも関わらず、保護者の皆さまにはご出席いただき大変嬉しく思います。

さて、今年度阿部 PTA 会長様はじめ、役員の方々には、それぞれのお立場で PTA の事業を滞りなく実施していただきましたことに御礼申し上げます。さらに、広報委員の方々には最後まで９０号発行に向けてご尽力いただき感謝いたします。一つ一つの事業には意義があり、直接的あるいは間接的に、生徒たちを支える事業になったこと間違いございません。

最後に、今年度で本校のＰＴＡ会員を退会される皆さまには、重ねて感謝申し上げます。

【睡眠１２箇条】

私たちにとって、睡眠はとても重要です。様々な理由で、睡眠が不足している人も少なからずおります。以下に示した睡眠１２箇条を参考に生活してみましょう。

1 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。
10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11 いつもと違う睡眠には、要注意。
12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

～厚生労働省健康局「健康づくりのための睡眠指針」より～

【校内のいじめ調査より】

生徒を対象にした調査をほぼ毎月行っており、保護者の方々にも隔月で実施しております。いじめに対する意見を担任の先生や他の先生とも相談しながら対応をさせていただいております。今後も、以下のことに留意して生活してほしいです。

・いじめがあったならば、先生に相談する。
・いじめを見たならば、絶対に止める。
・勇気を出してみんなで止めてあげる。
・いじめられた人の力になってあげる。
・いじめをすることは、許せない気持ちで生活する。
・いじめは、やってはいけないと心に誓う。

【読書のすすめ】

「フロックスは私の目」
（福沢　美和）

フロックスはとても賢い盲導犬です。階段もエレベーターも電車の空いた座席も、目の不自由な主人に正確に教えてやることができるのです。福沢さんはフロックスと一緒に暮らすようになってから人生が変わりました。一人で電車や飛行機に乗って遠くまで旅に出ることもできるようになりました。福沢さんは目の不自由な分、季節の移ろいや人のやさしさなどへの感性が細やかです。そんな福沢さんとフロックスのほのぼのとした毎日を描いた本書には、温かいぬくもりがあふれています。読み終えた読者の心もまたぽかぽかと温まってくる本です。

【幸せとは手に入れるものではなく、すでにこうして生きていることかも】

幸せとは、「家族や友人がいて、空気や水があって、地球という星が差し出してくれるものに支えられて生きていること」ともいえます。幸せになるのに必要なのは、当たり前の生活の中ですでにある幸せに気づき、感謝し、それを味わうことです。

感謝の気持ちから、ものを大切にしてゴミを減らす、海や山でゴミを捨てない、水や電気を無駄遣いしない、などを小さいころから習慣づけることが大切です。そうした身の回りの小さなことの実践が、環境を大切にする心をはぐくみます。

～家庭教育手帳から～