

和・汗・創造

発行日：平成29年 6月 1日（木）

発行：能美市立寺井中学校
生徒指導部

6月に入りました。1学期の折り返しです。来週、月曜日の5日には夏服への完全移行も完了します。気温が高い日も多くなっています。水分をこまめにとるなど、熱中症に注意しましょう。

先月の全校集会で校長先生がお話しされた三点固定とすき間時間の利用は実践できていますか？朝起きる時間・夜寝る時間・勉強を始める時間を決め、規則正しい生活習慣を確立すること、休み時間や授業が早く終わったときなどのちょっとした時間を勉強に使うという内容でした。毎日の小さな積み重ねを大事にしていきましょう。

さて、年度当初みんながそれぞれ抱いていた頑張ろうという気持ちや1年生から3年生まで、それぞれの学年の自覚をしっかりと持ち続けていますか。3年生は寺井中の顔としての最上級生の自覚。2年生は3年生を支え、1年生を引っ張っていくという真ん中の学年としての自覚。1年生は自立（自律）と責任をさらに高める中学生としての自覚。自覚が薄れてしまっている人は今のうちにもう一度立て直しましょう。頑張ろうという思いだけでなく、実際の行動に移していくことが成功の秘訣です。

夏服への完全移行持目前ですが、自分の身だしなみは整っていますか？制服の着こなしは学校だけでなく、社会にでてからも大切な視点です。残念ながら乱れた着こなしでは受け入れてもらえません。これから「梅雨」に入り、蒸し暑さを感じる時期となりますが、今一度、制服の着こなしを見直し、正しい服装を心がけ、気持ちも引き締めながら毎日の学校生活を送りましょう。

さて、6月のテーマは「友情・信頼」です。そこで、今月の目標は…、



6月・心のテーマ「友情・信頼」

～信頼する自分と信頼される自分～

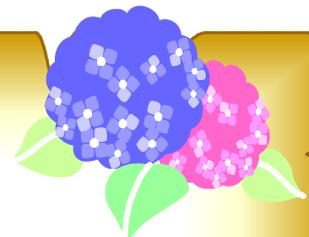
*** 部活動に全力で取り組み、自分たちのチームを完成させる努力をしよう ***。

今月の17日～19日に加賀地区ブロック大会、24日～25日には陸上の県大会が開催されます。これまでの練習で培った「友情」と「信頼」にもとづき、3学年の部員が丸となって試合に臨んでほしいと思います。

特に3年生にとってはこれまでの集大成として、思う存分力を発揮してもらいたいと思います。そして数多くの部活動が上位大会への切符を勝ち取ってくれることを祈っています。また、例え残念な結果となったとしても、3年間、最後までやり抜いた事による自信や成就感を持てるものであってほしいと思います。また、後輩へよき伝統を残し、以後への気持ちの切りかえを行ってほしいと思っています。各学年に、それぞれの立場と役割がありますが、大会に向け寺井中学校全体で盛り上げていく雰囲気をつくっていきましょう。

***** 身だしなみを整え、行動にけじめを持とう *****

先にも書きましたが、制服が「夏服」になります。夏服の規定にもとづき正しい服装と身だしなみを心がけましょう。暑くなる（蒸し暑い）と気持ちがどうしてもゆるみがちになりやすいものですが、授業をはじめいろいろな活動に意欲的に取り組んでいくことが大切です。そのためには、一つひとつのことにけじめを持って学校生活を送ることが重要になります。気持ち一つで言動はかわります。決して暑さを理由にせず、前向きな姿勢をもって日々の生活を送っていきましょう。



「夏服」の規定について

夏服になると色合いもさわやかになります。きちんとした服装で、学習や部活動に頑張る雰囲気をつくりましょう。

- 【男子】**
- * シャツをズボンの中をしっかり入れます。
 - * 衛生上、直に制服を着用せず、肌着を着ます。また、**制服のすぐ下は、下着であれ中着であれ白色のものを着用します。**（ワンポイントまでのTシャツでも可）。
 - * ベルトは黒・紺・濃茶のものを 사용합니다。また、不要な程に穴のあいたもの、装飾がついたものは使用しません。
 - * 長袖シャツを着る場合は、袖をまくらず、きちんとボタンをとめます。
 - * 頭髪については、夏の時期に限らずさっぱりと整髪します。目や耳がかくれたり、襟足が長すぎたりしないようにします。
- 【女子】**
- * スカートは膝が隠れるようにします。
 - * 中着は、単色・無地で華美な色を避けます。また、透けない色合いのものを 사용합니다。
 - * ネクタイを必ず着用し、**適度な長さ（結び目から先が胸のポケットの下まで）**にします。
 - * 髪が肩に掛かる場合はきちんと結びます。また、結ぶ場合のゴムは黒・紺・濃茶ものを使い、目立たないものを使用します。

傘の管理について

雨の降りやすい季節となります。今では安価なビニール傘が普及しました。しかし、**普通の傘はもちろん、ビニール傘も大切にしましょう。そのため必ず記名をしましょう。**また、自分が忘れたからといって、人の傘を無断で借りるのは当然犯罪です。学校には貸し出し用の傘が多少あります。必要な時は担任の先生に申し出て借りることもできます。なお、傘は自分の教室に持っていくことを忘れないで下さい。

体調管理について

夏になると汗も多くかきます。熱中症にならないために**水分を多めに用意しておきましょう。**また、次のことを確認しておきます。

- 【日焼け止め】** 使用を認めていますが、着替えの時間など活動前に済ませましょう。
- 【制汗スプレー(シート)】** どうしても必要な人は使用を認めていますが、本来汗はタオルで拭き、着替えを行うことが最も衛生的です。
- ※日焼け止め、制汗スプレーに限らず、リップクリームなども全て、**無香料・無着色**を使用します。また、これらのものは時と場所を考えて使うのがエチケットです。

自転車のルールやマナーについて

大会が近づくとつれて、部活動も完全下校時刻ギリギリまで行うことも多くなります。また、中間テスト以後、1年生も上級生と同じ下校時刻になっています。朝の登校と同様に、夕方の下校の際も、同じ時間帯に通行量が多くなります。気をつけて安全に下校しましょう。特に、次のことを意識してください。

- 【校門から道路に出るとき】** 必ず一旦停止（足を地面につけて）をします。その後、左右の安全確認をしてから道路に出ます。
- 【道路に出たあと】** 並進せずに左側通行を徹底します。朝や夕方は車の通行量も多く、学校付近は道路の幅も狭いので危険です。また、正しい通学路を通ります。
- 【ヘルメットのあごひも】** 緩めずにあごで止まる長さに調節します。緩んでいると、万一事故にあった場合にヘルメットが外れ、機能が発揮できません。



特集 『あいさつの効果 脳の成功の法則』

生徒会あいさつ企画として『僕、あいさつの人です』が行われています。みなさんは、あいさつがしっかりとできているでしょうか？今回はネットで見つけたあいさつに関する脳の成功の法を紹介いたします。互いに知った中で、はっきりと挨拶をするのが気恥ずかしいという思いがある人もいるかもしれませんが、脳にとってあいさつはいつも、ハッキリ大きな声であるに越したことは無いそうです。ハッキリ大きな声のあいさつは魅力的な人と相手に好印象を与えます。気持ちよい言葉の掛け合いは、脳の潤滑油になります。朗らかなあいさつで得る心地よさは脳にも刺激となり、活性効果を与えます。

さらに、心地よいあいさつの習慣は人間関係も円滑にし、親近感を作り、それが絆に発展するのです。逆に挨拶もろくにできない場合、成功する可能性を低くすることになります。自己中心的なものの考えしかできなくなり、自分の世界に固執して相手を認めない、頭の堅い人間になります。あいさつ一つできないことで脳が凝り固まってしまうそうです。

毎日のあいさつが、脳に大きな影響を与えているとは驚きですね。あいさつを通して、みんなも成功の法則を手に入れましょう。