輩～TOMOGARA～

２０２０（令和２）年度　明石市立大久保北中学校生徒指導通信７月号

「運がいい」とよく言われるが、夢（目的）をもたなければ運はこない　安藤忠雄（建築家）

七夕に刻む「願い」

小学生の頃、７月７日には短冊に大切な願いごとを書き、誰にも見せず、竹の細い枝にそっとつるす・・・こんなことをしていたような気がします。この行為には、大切なことが二つ含まれています。

一つは、自分の願いを明らかにするということです。小学生であれ、大人であれ、自分が何を思い、何を願っているのかがわかっている人は、毎日の出来事を積み重ねていくうちに、夢に近づくことができるものです。

二つ目は「紙に書き残す」ということです。感情や記憶、思考は、書き残すことによって、整理できるのです。

うまくいかないことがあって、感情を動かされる出来事があっても、自分の気持ちをふりかえり、強い夢を持つことができる。そしてその夢に向かって努力できる。そんな人になっていきたいですね。

7月の月間目標

自己の生活を振り返り
目標を立てよう。



新しい環境になってはや３ヶ月。新型コロナの影響で休校になっていましたが、新たな環境に馴染むだけで精一杯だった時間も過ぎ、周囲を見る余裕も出てきたのではないでしょうか。

日々の生活の中で、日直や掃除のやり方など「こうするべきなのに」「もっとこうすればいいのに」と感じたことが「これでいいや」になっていませんか。確かに、変わらなければ楽ですし、慣れてしまえば何となくそのまま流れていってしまいます。しかし、それを続けるとどうなってしまうでしょう…

水は高いところから低いところへ流れます。人間も同じ。「何か変だな？」という感覚を失わずにいて欲しいと思います。「何か変だな？」「これでいいのかな？」と感じたら正していこう。その感覚を持ち、早い段階でその違和感を正していくことが生活をより良くするコツになります。

低いところから高いところへ水を流すのは大変ですよ。

目をいたわりましょう





全国の小中高校生のうち、視力 1.0 未満の割合は小学生が 35%、中学生が 57%、高校生が 68%だそうです（中学生は約 20 年前に比べると 16 ポイント増加）。視力低下の要因として、外で遊ぶ時間の減少やスマートフォンやゲーム機の普及による使用時間の増加が考えられます。中学生になると勉強時間も増えて、常に目を酷使するからかもしれませんね。

こまめに目と体をほぐすことを意識しましょう。ついつい本やスマートフォンを長い時間見続けていませんか？　30 分毎に目を離して視点を遠くに移す、外に出て太陽を浴びて体を動かすことも有効だそうです。長く使い続けていく大切な目をいたわるようにしましょう。

7月からは完全夏服です





【男子】〇半袖ポロシャツ（半袖カッターシャツ）、スラックス
【女子】〇半袖ポロシャツ（半袖ブラウス）、スカート
名札の付け忘れなどがないように、各自確認をしておきましょう。

現在、体育のある日は体操服登校となっています。これからますます暑くなり、体育の授業を頑張って、汗でびっしょりという日もでてくると思います。体操服や中のシャツの着替え、汗ふきタオル等を用意しておきましょう。



保護者の皆様へ

◎遅刻・欠席をする場合は、**8:05分までに保護者の方から学校へ**連絡を入れていただきますよう、改めてお願いします。　大久保北中学校 TEL（078）−918−5875

◎本校区および、近隣中学校区において、不審者情報が続いております。もし何かありましたら、早急に警察、学校へ連絡をお願いします。
日が長くなってきてはいますが、下校時間帯の可能な範囲での見守りもお願いします。

◎頻繁にサルも出没しています。
サルを見かけた場合



・目を合わさない
・不用意に近づかない
・絶対にえさを与えない
・追いかけない

等の注意をご家庭でもお願いします。



