附属札幌中学校「学校だより」

藤　房

北海道教育大学
附属札幌中学校

平成30年7月27日発行

No.5

第Ⅰ期は、始業式、入学式にはじまり、各学年の旅行的行事、教育研究大会など多くの学校行事を実施することができました。新たな出会いの中、それらの行事、そして日々の生活を通して、絆を深め、ともに成長する生徒たちの様子をたくさん目にすることができました。これもひとえに、保護者の皆様のご理解とご協力の賜であると感謝しております。改めてお礼申し上げます。

それでは、夏季休業前集会における木原副校長先生の生徒へ向けたお話をご紹介いたします。

第Ⅰ期を終えるにあたって

副校長　木原英俊

夏季休業を迎えるにあたって、まずは、昨日の研究大会についてお話ししたいと思います。研究大会前日集会の時に、この研究大会の主役は「全校生徒の皆さんです」とお話ししました。全国から参会される多くの皆様に観ていただきたいのは、附属中学校の生徒の皆さんの普段どおりの姿です。それは、皆さんが楽しみながら先生方と共に学び合い、授業をつくっている姿であり、廊下などで見せてくれるちょっとした心遣いや爽やかな挨拶など、何気ない場面から感じることが出来る姿です。そしてその姿から、「参加してよかった」「これからの活力になった」という気持ちをもち帰っていただければと思っていました。そういった意味からも、昨日の研究大会は「素晴らしい」の一言でした。皆さんは参会されるすべての皆様に対して「おもてなしの心」をもって、支えてくださるすべての人への感謝を忘れず、普段どおりの姿を見せてくれました。それが先生方にとって一番嬉しいことです。

４月からスタートした第Ⅰ期では、入学式から始まり、新しい仲間との出会い、旅行的行事、定期テスト、中体連などのたくさんの活動を通して、様々な経験をしました。楽しいことばかりではなく、時には辛いこともあったかもしれません。しかし、その分、自分自身でも成長が見られたのではないでしょうか。そういった一つ一つの日常の積み重ねが、昨日の研究大会での姿に現れていたのだと思います。ここで、行事や活動について、この第Ⅰ期を振り返ってみたいと思います。

旅行的行事では、１年生は学校宿泊の中で、あいの里の地域を知る活動等を通して、各プロジェクトで仲間と協働することの大切さを感じながら、集団としての成長がみられました。２年生は１年間の経験を生かし、炊事活動や職業体験、インタビュー活動を通して、より高い意識をもって「お互いを信頼し、信頼される学年」をつくろうとする姿が見られました。３年生は、旅行的行事の集大成として、行動することの「意味」や「価値」について深く考えながら４日間を過ごしました。その経験を、日々の生活の中に生かしてくれています。長崎附中生との交流や長崎の文化を肌で感じたことも、大きな財産となっているのだと思います。

また、6月から始まった中体連で見せてくれた姿も心に残っています。練習時間も多くとれない中で、どんな状況でも最後まであきらめず、自分たちの出来ることを仲間と共にやりきろうとする姿を数多く見せてくれました。そこには「勝つ・負ける」という価値観だけでは得られない大切なものが、数多くちりばめられていました。私がまだ若かった頃に、尊敬する恩師からいただいた「勝ち負けも大切。それ以上に最後に子どもたちに何が残るか、その方がもっと大切。」という言葉を改めて思い出しました。

明日からいよいよ夏休みが始まります。これまで頑張ってきた自分自身を少しでも休めて、第Ⅱ期に向けてリフレッシュする時間にして欲しいと思います。その一方で、夏休みは自分自身の目標や可能性に向けてじっくりとチャレンジできる時期でもあります。勉強を頑張りたい、趣味や普段なかなか出来ないことに打ち込みたい、様々な目標があることでしょう。それを成し遂げる4週間となるか、そうならないかは、皆さんの気持ち次第です。また、毎日の生活の中で「当たり前のことは当たり前にできる」ことを大切にしてください。例えば、毎日決まった時間に起きる、毎日決まった時間に机に向かう、朝はさわやかに家族に「おはよう」とあいさつをする。どんなことでもいいのですが、それを毎日続けること。それを気持ちよく美しく行うこと、この2つがとても大切なことです。その上で自分の可能性を信じて、様々なことにチャレンジして欲しいと思います。

8月 23 日の授業開始集会では、ひとまわり成長した皆さん全員と、この体育館で元気に再会できることを楽しみにしています。充実した夏休みを期待しています。

◆明日から、約1か月の夏季休業に入ります。夏休みの生活、特に健康面で留意していただきたいことを含め、養護教諭の岡山先生より一言いただきました。

「元気だったよ！」を聴きたくて…

養護教諭　　岡山　知子

今年度も早いもので4ヶ月が過ぎようとしています。昨年の記録的な猛暑に比べれば、幾分か過ごしやすい気候だった今年の7月ですが、道内は平年より高めの気温で推移しているとのことで、各教室で扇風機が活躍している毎日です。

生徒たちがはるばると1階の保健室までやってきてくれるので、私も校内巡視がてら日に1回は4階まで上がるように心がけているのですが、1階から階段を上がっていきますと、階を上がる毎に1℃また1℃と室温が上がっていくように感じます。4階では3学年の生徒たちと先生が、廊下の窓や教室の窓を開け、他学年より早めに扇風機を設置して環境を整えたり、体調が悪そうな生徒がいれば気遣って声をかけ、早めの来室を促してくれたりと、「保健の授業での学びが生きているな。お互いを思いやる精神が温かいな。」と嬉しく感じていました。

その一方、保健室に来室する生徒たちからは、頑張りすぎ、我慢しすぎ（計画性の問題もありそうですが）が多いようにも感じています。熱中症が疑われる症状で来室した生徒に話を聞いてみますと「朝から頭痛が続いていて…実は昨夜、課題に取り組んでいて就寝時間が午前1時過ぎだった」ですとか「深夜まで塾の宿題とワークシートに取り組んでいて、朝起きられず朝ごはんはちょっとしか食べる時間がなかった」ですとか、熱中症のリスクが高まる生活習慣が散見されます。

一般的な熱中症予防につきましては、先日発行の保健だよりに掲載させていただきましたので、夏休み中、生徒たちとご家族の皆様が「自分自身の体の状態をみる情報」として活用することで、より効果的に熱中症の予防ができる健康観察のポイントをお伝えいたします。

■現在の体重を知っておく

発汗によって体の水分が失われると体重が減少します。体重の2％以上の減少で深部体温や心拍

数に影響が現れますので、のどの渇きを感じる前に、どの程度の水分を補給するのがよいのか自分の体重から知っておくとよいでしょう。（のどの渇きを感じ始めるのは、ちょうど２％程度の水分が失われたときだといわれています）合わせて、自分が 100ｍｌの水を何口で飲むことができるのか知っておくと、外出時でも、およその水分摂取量がわかります。

■尿の色の確認をする

体が脱水状態かどうか、排尿時に確認するとよいでしょう。尿の色（正常→脱水気味→脱水状態の８段階で濃くなっていきます）によって脱水状態をチェックしておくことで、およその飲水量やタイミングを考える目安になります。

今年も「夏休み中、ずっと元気だったよ！」の一言を、生徒たちから聞けるのを楽しみに新学期待っております。

８月の行事予定

日（曜日）	行事等の予定	最終下校バス時刻（予定）
22（水）	～夏季休業日 ※8/25 の振替休業日	
23（木）	授業開始集会、選挙管理委員会	16:50
24（金）		16:50
25（土）	学校説明会（弁当持参） ３時間目…授業公開 ５・６時間目…藤華祭 PJ 活動 諸活動停止、職員室入室制限	16:30
26（日）	※部活動不可	
27（月）	主免実習（5 週間）開始、 副免実習（2 週間）開始	16:30
28（火）	前期期末テスト１日目（国／数／社／理／英）、3 時間給食	15:20
29（水）	前期期末テスト２日目（音／美／保体／技・家／道）、5 時間目…藤華祭 PJ 活動、3 時間給食	16:50
30（木）	選挙管理委員会	16:50
31（金）	藤華サミット	16:50

明日から、約１ヶ月の夏休みに入ります。生活面に関わりましては、生徒指導部より別紙にて「夏休みの生活」を配付させていただきました。学級担任を通してお話をいたしましたが、各ご家庭におかれましても話題に挙げていただき、事故やケガに注意していただきますようよろしくお願いいたします。

なお、夏休み中に急なご連絡がある場合は、附属札幌中（778-0481 職員室または 778-0482 事務室）にお願いいたします