

## 夏休みを安全に楽しく過ごすために！

皆さんが楽しみにしている夏休みが目前に迫っています。楽しいことがたくさん待っている反面、危険な誘惑もたくさん潜んでいます。

全校生徒が元気に9月を迎えられるように次の事に気をつけましょう。

- ・ 自転車のマナーに気をつけましょう
- ・ 水難事故に気をつけましょう
- ・ 夜間の外出は控えましょう
- ・ 携帯電話、スマホの使い方に関心を持ちましょう

特に4つ目の携帯電話、スマホの使い方には十分に注意しましょう。

- ・ マナーを守って使っていますか？自転車で乗りながらスマホを使用していませんか？
- ・ ついつい友だちの悪口や人を傷つける書き込みをしていませんか？

※ 自分の名前を書いていない書き込みも特定されることがあります

- ・ 悪ふざけしている姿を撮影し、勝手に写真を投稿するのは犯罪です。
- ・ 個人情報トラブルの原因に。送信したら消せないことを覚えておきましょう。

※ よく知らない人に自分や友達の連絡先を教えたり、位置情報や背景などで場所が分かってしまう写真をアップしてしまったりすると、悪用される恐れがあります。十分に注意にしましょう。



- ・ SNSなどネット上で出会った人とのトラブルが増加しています。同じ趣味で話が合う、自分の話を聞いてくれるからといってその人を信用しすぎていませんか？「自分だけは大丈夫」「信用できそうな人だから」との思いが大変なことになります。



- ・ 睡眠時間が減ると、集中力もなくなり、心身の不調の原因に。メッセージのやりとりは、相手のことも考えて早めに終わらせましょう。
- ・ 1回かいだけのつもりでアイテムを購入していると、いつの間にか高額になります。気をつけて遊みましょう。

# 朝礼講話

## 5月22日 江崎先生【心とからだのはなし】

みなさんのからだは一人に一つです。先生のなかには、からだが三つあったらなあとおぼやいていた人もいました。しかし、大きかろうと小さかろうと、足が短かろうと、肌の色がなんだろうとひとりに一つの大切な”からだ”なのです。

では、心はどこにあるのでしょうか。心臓でしょうか？頭の中でしょうか？私は、からだ全身に宿るものだと思います。

イライラしたときは眉間のしわに表れ、緊張すれば手汗として、素晴らしい音楽を聴けば鳥肌、言葉にすれば外に出ていきます。そう考えれば、心とからだは表裏一体ですね。

ちょっと話は変わりますが、私は子どもの頃からカーペンターズの歌が大好きです。兄のリチャード・カーペンターと妹のカレン・カーペンターの兄弟のグループで、ビートルズからも賞賛を浴びるほど世界的に有名アーティストです。

しかし、カレンは32歳という若さでこの世を去りました。死因は、拒食症という摂食障害による心不全です。「カレン、君は少し太っているね」という周りからの何気ない一言や、メディアからの心ない一言からカレンは食べ物を口にすることができなくなっていました。世界中の人から愛されても、たった一人の男性から愛されたいという欲求が強い女性でした。当時結婚していた男性とうまくいかず、悲しいことに離婚届にサインをする約束をしていた日に亡くなりました。心の病は死に至ることもあります。

心は、からだと同じように運動が必要です。感情が動くを書いて感動。泣くのも感動、怒るのも感動、笑うのも感動です。からだと共に心の運動もさせましょう。誰よりも泣いて笑って、誰よりも楽しんで過ごす人生は素敵だと思いませんか？

## 6月5日 山田先生【毎日が楽しいですか？】

みなさんは毎日が楽しいですか？ 僕は毎日がとても楽しいです。毎日みんなと一緒に勉強したり、部活をやったりと楽しくて仕方ありません。みなさんはどうですか？ 何か自分が楽しいと思えるもの、あるいは趣味はありますか？

僕の母はもうすぐ定年退職しますが、実は趣味が全くありません。土日どこかへ遊びに行くことはなく、ただただ時間を淡々と浪費していくばかりです。僕はその姿を見ると不安になります。仕事を辞めたら何を目的に生きていくのだろうか、と。

僕は学校での毎日が楽しく、また趣味もいくつかあり、人生がとても楽しいです。家に帰れば、ゲームをしたり読書をしたりし、夏には好きな声優のライブも控えています。学校にいても家にいても、常に目的や楽しみがあります。みんなにも何かひとつ、こういった楽しみや趣味を見つけて欲しいと思います。

部活や勉強、放課中の会話、何でも構いません。何かひとつ毎日の生活の中に楽しみを見つけてください。特に一年生の子たちは、部活が始まり、ようやく中学校生活が本格的に開始したばかりだと思います。そんな生活の中で何か楽しみや趣味を見つめられるように、意識して生活していきましょう。

二年生や三年生の子たちはすでに何か見つけているのでしょうか？ もうすぐ三年生は修学旅行があり、二年生は野外活動があり、きっと心待ちにしていると思います。そういった一過性の行事ももちろん楽しみにして欲しいです。それに加えて、何か日々の生活の中でも楽しみや趣味をぜひ見つけてください。

もし見つけることができれば、きっと毎日が一層楽しくなり、また生きる気力にもつながると思います。

## 7月3日 飛鳥井先生【信じる気持ちの大切さ】

今週、金曜日に夏の体育大会の壮行会があります。いよいよ夏大会が近づいてきました。たくさん部活で、この夏大会に向けて毎日練習してきたと思います。3年生にとっては最後の夏大会です。今はどんな思いでしょうか。不安、引退してしまう寂しさ、期待、自信に満ちあふれている人、様々だと思います。

僕は大学時代馬術部に所属していて、同じように勝てば全国にいける大きな大会がありました。毎日馬の世話をしながらその大会に向けて練習をしていました。

愛知県で馬術部のある大学は数えるほどで、大会に行っても普段仲良くしている顔見知りしかいませんでしたが、その大会当日になると皆、集中しておりびりびりした雰囲気でした。

僕は障害飛越という競技にエントリーしていました。障害を馬に乗って跳んで、決められたコースを回ってタイムを競う競技です。僕が順番待ちをしながら、僕の前に競技に出ている選手を見ていました。

障害を落としてしまう人、馬が暴れ出しちゃった人、落馬して運ばれていく人、普段ミスをしないうような選手も、その日は実力をうまく出すことができずミスを繰り返していました。

そんな様子を見て僕もとても緊張しました。今までの努力がこの一瞬で結果として表れると思うと、頭が真っ白になって手の震えが止まりませんでした。

すると遠くで僕の様子を見たコーチがやってきて一言いきました。「馬と一緒に練習してきたおまえを信じている。馬が信じてくれている自分を信じなさい。」その言葉のおかげで、練習してきたことが全てなんだ。自分を信じて今やる精一杯をやろう。という気持ちになり、すっきりした気持ちで競技にのぞめました。結果は入賞とまではいきませんでしたが、悔いを残すことなく大会を終ることができました。

皆さんはどうでしょうか。3年生だったら2年と3ヶ月たくさん努力してきたと思います。チームメイト、顧問の先生、おうちの人、周りの人がその練習量を知っています。練習してきた皆を信じています。なので自分も自分を信じて、悔いの残らず最後まで戦い抜いてほしいと思います。

## 【7月の蟹北生】

7月は連日猛暑が続き、生徒達も疲れている様子が見えました。そんな中で、3年生は最後の大会である夏の大会がスタートしました。それぞれの部活でそれぞれのドラマがあったと思います。今しか出来ない貴重な経験です。この経験を糧として今後の生活に生かして欲しいと思います。夏休み明け、元気に会いましょう。

