

こころ

令和2年 6月 8日（月）

尾道市立高西中学校生徒指導部

言葉は人の心を繋ぐ潤滑油です！

休校が明けて一週間が過ぎ、今週から本格的に6時間の授業が始まりました。新しいクラスにも慣れ、新しい友達ができただけでなく、学校中に笑顔が溢れています。

そんな時だからこそ思い、皆さんに塚越勇人先生の心に染みる言葉をお伝えします。

口は	人を励ます言葉や感謝の言葉を言うために使おう。
耳は	人の言葉を最後まで聴いてあげるために使おう。
目は	人のよいところを見るために使おう。
心は	人の痛みがわかるために使おう。

こんな気持でみんなが意識すると、人生が何か楽しいものになりそうですね。『いい言葉』や『優しい言葉』『美しい言葉』が、相手の心を温かくしてくれます。時には励まし勇気を与えてくれます。まさに、言葉は「人の心を繋ぐ潤滑油」です。

しかし、逆に相手の「悪いところ」や「欠点」ばかりが気になって、おかしい言動をしてしまうこともあります。そして、相手を傷つけ、苦しめてしまうことさえあります。自分の「考えの狭さ」や「自分の小ささ」に気がついてほしいと思います。中学校の中にも、簡単にひどい言葉を使ったり失礼な態度をしたりする人もいます。各家庭ではどうですか。みんなが少し気をつけ、口や耳、目、心を大切に使いましょう。

熱中症に要注意！

新型コロナウイルス感染予防対策でマスクの着用が必須となって、皆さんも新しい生活様式にだいぶ慣れてきたと思いますが、熱中症のリスクが、例年より高くなっているそうです。そこで対策として6月1日～9月30日の間は、水筒にスポーツドリンクを入れてきてよいこととします。また、授業中も25分に1回水分補給をする時間を設定します。（換気を行うタイミングで先生から飲水の指示が出ます）

そういったできる限りの対策をしても、その日の体調等で熱中症になってしまうこともあります。自分の体のことは自分が一番分かってるので、少しでも違和感があった場合には、先生や友達に教えてください。

夏の特別ルールの確認

- ① 6月1日～9月30日までスポーツドリンク可 ※できるだけ水筒で
- ② ペットボトルを持ってくる場合はペットボトルホルダーやタオルで包むこと。また、ペットボトルは学校や登下校中に捨ててはいけない。
- ③ 飲水は休憩時間と授業中の換気の時間を利用します（水筒を机横に掛けておこう）
- ④ 人の水分をもらったりすることは厳禁！（自分に必要な量を持ってくること）
- ⑤ 体調に異変を感じたら絶対に無理をしないこと。
- ⑥ 日焼け止めクリームは、健康に留意するため、使用してもよい。しかし、塗るのは体育の授業や部活動の前の更衣の時のみとする。日焼け止めクリームを塗っている授業に遅刻したり、外に出てから塗ったりすることがないようにする。
- ⑥ 制汗剤は、無香料のものに限り使用してもよい。しかし、使用するのは、体育の授業や部活動の後の更衣の時のみとする。また、使用後に出了ごみは、学校や登下校中に捨てないようにする。
- ⑧ 屋外の体育の授業や部活動においては、帽子の着用を許可する。（部活動で使用しているものでもよい、白を基調としたものか華美でないものを使用する。）

さすが3年生！！



上の写真は授業が始まる2分前の3年生の教室の様子です。先日の通信でも紹介しましたが、6月は『時を守り、場を清め、礼を正す』キャンペーンを行っています。

50分の授業を良いものにするためにはスタートが大切！！そんな考えの上で、授業が開始する2分前には着席して、心を整えてから授業に臨もうと声かけをしています。

3年生にとって、今年は勝負の年です。9ヶ月後に皆で笑って卒業できるよう、この暑い夏を熱い心で乗り越えていきましょう！！