



6月 時間を上手に大切に使おう！

校長 中塚寿次

例年であれば、入梅を間近に控えた時期なのですが、今年は梅雨入りが早く、今後の天気が心配されます。もしかすると、冬の訪れ、春の訪れ、梅雨の訪れが早かったの続き、夏の訪れも早くなるかもしれませんね。この6月には、一年で最も日中が長い夏至もあり、気温も高くなってきます。それに伴い、子どもたちの汗をかく量も増えてきます。そのため、この時期から心配になるのが熱中症です。熱中症は、気温の高い真夏に最も多く発生する印象がありますが、気を付けなければならないのが実はこの時期です。暑さに慣れていない体は適切に汗を出すことができずに、知らず知らずのうちに熱中症になってしまうことがあります。意識的に水分を多く摂取したり、休憩したりして熱中症の予防も心がけたいものです。

さて、今年度が始まって2か月が経ちました。どの学年も、徐々に学校生活の流れに慣れてきているようです。生徒会では、ベル着など時間を守り時間を大切に作る取り組みもしてくれています。

毎年6月10日は「時の記念日」です。昔、日本初の時計（水時計）が鐘を打った日が6月10日であることからこの日となったそうです。当時、時間にルーズだった日本人に時間の大切さを訴えるために制定されたともいわれます。「時は金なり」「時の人」「時の流れ」等々の言葉があるように、生活していく上で時間を考えないわけにはいきません。特に、学校のように集団の場では、より時間を守って行動することが必要になります。まずは始まりの時間を守ること、次に時間の見通しをもつこと、そうすれば、時間の使い方を考えて取り組むことができ、有意義な時間を送ることができます。授業でも言えることだと思います。

時は、誰にでも平等に与えられるといわれますが、その時間の使い方は、人によって大きな違いがあります。同じ1時間を過ごしても、有意義に充実した時間になることもあれば、何も考えず何に時間を使ったか分からなくなるときもあります。時間をどのように使うかは、どのように生きるかにつながっていくといっても過言ではないと思います。「その人が持っている時間」＝「命」や「人生」と考えられるのではないのでしょうか。その貴重な時間を、自分自身の成長のためや周りの人に役立つために使ってほしい



と思います。信太中の皆さんには、今のうちからしっかりと時間の大切さを意識して、上手に時間を使える人になってほしいと思います。そして、有意義な時間、豊かな人生を過ごしてくれることを願っています。

「睡眠について考えよう」

時間の使い方に関連して、睡眠について考えてほしいと思います。睡眠をとることで、人間の体の中では、次のようなことが起こっているといわれています。

- 身体を大きく、強くする。
- 頭の中の脳を休ませて、考えるパワーをためる。
- 心を休め、やさしい気持ちや頑張る気持ちが持てる。

このように、睡眠時間をしっかりと取ることで、体・頭・心を、しっかりと育てることができます。そのために、次のことに気を付けましょう。

1. 毎日、同じ時間に寝る。
2. 毎日、同じ時間に起きる。
3. 毎日、朝ご飯を食べる。

皆さんの身体の中には、「体内時計」という目には見えない時計があります。毎日ほぼ同じリズムで生活すると、「体内時計」がうまく働いて、心も身体も元気に過ごせます。逆に、海外旅行などで起こる「時差ぼけ」等は、「体内時計」が狂うことで体調が悪くなるものです。寝不足やスマホ・ゲームによる不規則な生活により「体内時計」を狂わさないように、皆さんも三つのことに気をつけて、体・頭・心を、しっかり育てましょう。



「和泉市行事等の中止について」

昨年度に引き続き、今年度の「和泉市進学フェア」「和泉市中学校連合音楽会」につきましては、中止することとなりました。ご理解いただきますようお願いいたします。

信太中学校ブログ「笑顔と思いやりあふれる信中に！」を公開しています。

「信太中学校ブログ
笑顔と思いやりあふれる信中に！」
日々の子どもの様子を
ご覧ください。



「信太中学校
ホームページ」
学校だよりをカラー
でご覧ください。



令和3年度(2021年度) 信太中学校区 行事予定

6月

日	曜	信太中学校 6月行事計画	信太小学校 6月行事計画	鶴山台北小学校 6月行事計画	鶴山台南小学校 6月行事計画	
1	火	B			登校指導 (低学年)	
2	水	諸費振替 あいさつ運動 (代議員)	スポーツテスト 豆の木タイム	4時間授業 一斉下校	チャレンジ	
3	木		スポーツテスト予備日		第1回たてわり活動5h	
4	金	修学旅行保護者説明会 (放課後) SC		PTA引継ぎ会 心臓二次検診 (対象者)	避難訓練 体育朝礼終了	
5	土					
6	日					
7	月	A ゆ⇒金5 緑の羽根募金 (文化)	遠足 (二学期以降に延期) 諸費振替日	委員会	諸費振替 SC来校	
8	火	班長会議		ICT	たてわりクリーンディ開始	
9	水			にこちゃん班遊び 避難訓練 (不審者対応) にこちゃんクリーンデー	たてわり朝礼・遊び チャレンジ	
10	木	6限目: 1年生事前指導	歯科検診PM1~3年	耳鼻科検診(13:30~) (1,4年,抽出)	たてわりクリーンディ 歯科検診9:00~AED	
11	金	おはよう大作戦+あいさつ運動 (図書) SC 1年生校外学習 (延期) 3年生聞き取り学習		交通安全教室 (1,4年)	避難訓練予備日	
12	土					
13	日					
14	月	B ゆ⇒金3	うちの子あいさつ運動 5h 授業		クラブ①	
15	火	食残量調査		SC	たてわりクリーンディ	
16	水	あいさつ運動 (給食) ゆ⇒月5 (2年生)	6年社会見学 (弥生文化博物館)	にこちゃんクリーンデー ICT	チャレンジ	
17	木	3年生研究授業 (6限目) 歯科検診 (8:45~) PTA委員総会 (19:00~)	研究授業5年3組のみ下校14時45分	春の遠足 (1~4, 6年)?	安全点検	
18	金	6限目⇒木6			6年社会見学	
19	土					
20	日					
21	月	期末テスト	クラブ プール開き	プール開き 腎臓検診 (対象者) 1,2年④ 3~6年⑤	わくわく研修日	
22	火		糖尿検診 (AM対象者)	授業参観 (2・3限目) 心臓三次検診 (対象者)	たてわりクリーンディ	
23	水	役立ち隊	SC 腎臓検診PM 豆の木タイム	授業参観 (2・3限目)	プール開き チャレンジ	
24	木		歯科検診PM4~6年	6年非行防止教室 (3限目) 歯科検診 (8:50~)	たてわりクリーンディ 耳鼻科検診 (1・4年)	
25	金	SC	6年戦跡めぐり 5年林間説明会16時~	ICT		
26	土					
27	日					
28	月	B ゆ⇒水5	フリー参観 5時間授業	クラブ	クラブ② SC来校 生活アンケート (~7/2)	
29	火	6限目: 3年生事前指導	フリー参観 心臓三次検診PM	大研修②	たてわりクリーンディ	
30	水	あいさつ運動 (環境保健) 3年生修学旅行 (延期)	フリー参観	4時間授業	たてわり朝礼・遊び チャレンジ	
		※この予定は、5月19日現在のものです。新型コロナウイルスの状況により変更になる場合があります。ご理解ください。				