



## 時間を上手に使おう！

校長 中塚 寿次

日差しが日ごとに強くなり、夏空がまぶしく感じられる頃となりました。気温も高くなり、子どもたちの汗をかく量も増えています。この時期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。暑さに十分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を心がけたいものです。

さて、6月から登校が始まり、1か月が経ちました。分散登校、一斉登校、7時間授業等めまぐるしく状況が変わってきましたが、どの学年も、徐々に学校生活の流れに慣れてきたのではないのでしょうか。始業のチャイム前に鳴る校歌のオルゴールチャイムで時間を意識して教室に戻っていくなど時間を意識して学校生活を送ってくれています。

ところで、今年は新型コロナウイルス感染症のために、臨時休業が続き、時間はあるが何をすればいいのかなど、時間の使い方に苦勞したのではないのでしょうか。やっと規則正しい生活に戻ってきた今、時間の使い方について、一度見直してもらいたいと思います。

例えば、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、ぼーっとしてしまい、何に使ったか分からなくなるときもあります。時間は、誰にでも平等に与えられるといわれますが、その使い方には、人によって大きな違いが生まれます。限られた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でしょう。

学校で過ごす時間は、一日の中で大きな割合を占めます。授業や部活動などの時間は、皆さんにとって有意義な時間になっていますか。時間を守って行動するのはもちろん、時間の見通しを持ち、「目的」を意識し「目標」を立て、取り組むことができれば、有意義な時間を送ることができるはずです。大人になれば自然と上手に時間を使えるようになるわけではありません。信太中学校の皆さんには、今のうちから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願っています。

そして、長いようで、振り返るとあっという間の中学校の3年間を後悔のない有意義な時間にしてほしいと願っています。



「何のために（目的）」を意識して、目標を考えよう！

「目標」には、短期的なもの・中期的なもの・長期的なものがあると思います。例えば、「人の役に立ちたい」（目的） そのために「将来、〇〇の仕事につく」（長期的な目標） そのために、「中学校を卒業したら、〇〇について学べる高校に進学する。（中期的な目標） そのために、「中学〇年生の1学期のうちに、〇〇できるようになる」（短期的な目標）という感じでしょうか。今の時間は、皆さんの将来につながっています。今からしっかりと将来のこと、そして今何をすべきかを考えてほしいと思います。

熱中症は予防できる！ 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

- 暑さを避けましょう
  - 換気を確保しつつ、部屋の温度を調整。涼しい服装にする。急に熱くなった日等は特に注意する。
- 適宜マスクをはずしましょう。
  - 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意。十分な距離を確保できる場合は、はずす。
- こまめに水分を補給しましょう
  - のどが渇く前に水分補給。大量に汗をかいた時は塩分を忘れずに。
- 日頃から健康管理をしましょう。体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養。
- 暑さに備えた体作りをしましょう。
  - 暑くなり始めの時期から適度に運動を。水分補給は忘れずに、無理のない範囲で。



「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！」で検索をお願いします。お気に入りに登録して、日々の子どもの様子をご覧ください。※信太中学校ブログは、右のQRコードからもご覧いただけます。ぜひ一度ご覧ください。

また、この学園だよりは、学校ホームページにおいてカラーで見ることができます。学校ホームページは、右のQRコードからご覧いただけます。

