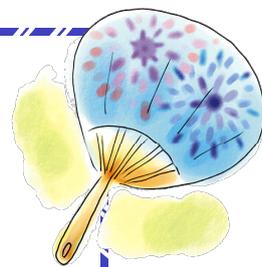


や か た

平成 28 年 7 月 20 日 (水) 発行責任者 校長 藤田秀平



吹奏楽コンクール激励会 (7/8)

※ アリオスでは撮影禁止でしたので校内での発表の様子を掲載します。

いわき支部大会 (7/16) 銀賞

1 学期終了～

本日で、71日間の1学期が無事終了しました。

生徒たちは、4月の始業式・入学式から修学旅行・遠足、体育祭。5、6月の各種大会・中体連。7月の吹奏楽コンクールと休みなく活動し、充実した1学期を過ごすことができました。



有意義な夏休みにするためのお願い



この夏休みは、1・2年生は、新チームでの部活動。3年生は、受験の準備となります。夏休みが有意義なものとなることを願っていますが、そうなるために学校から、お願いがあります。

学校からのお願いはただ1つ、事故に遭わないように注意してほしいということです。幸い、磐崎中では大きな事故なく過ごせていますが、全国では、毎年、夏休みに、不幸な事故が発生しています。



『避難3原則』

- 1 想定にとらわれるな
- 2 最善を尽くせ
- 3 率先避難者たれ

残念ながら自然災害や事故は無くなりません。なくならないのなら、「自分の命は自分で守る」という主体的な姿勢が最善の対処法になります。防災教育の中の『避難3原則』というのがあります。これは津波や洪水などの自然災害に対して安全に避難するための3原則ですが、あらゆる生活の場で生かされる3原則だと思いますのでご紹介します。

これを交差点で歩道を渡る前の状況に想定してみましょう。

- 1 想定にとらわれていると、歩道に車はこないと思い込み、とっさの対応ができない。
- 2 安全確保の最善を尽くしているか。車道ぎりぎりに立っていないか。携帯・スマホの画面を見ているなど注意散漫の状態でないか。
- 3 危険な状態を察知して待避行動がとれるか。立ちすくんだりしないか。

有意義な夏休みになることを心から願っています。

1学期のスナップ



対面式 部活紹介 (4 / 7)



薬物乱用防止教室 (6 / 24)



生徒会総会 (5 / 13)



市中体連激励会 (6 / 3)



P T A 総会 (4 / 21)



A E D 講習会 (7 / 15)



規則正しい生活で
健康な生活を
そして幸せな人生を



先日の授業参観日のメディア講習会で、「スマホやゲームを長時間使用している子どもは、何を削って時間を確保しているか。」という話がありました。学校に通って普通に生活しているとすれば、削れるのは睡眠時間だけです。

私は、昨年まで小学校でしたが、ある日の全校集会で何時に寝るか聞いてみました。低学年では、8時までが、だいたい1/3程度、9時までで、あと1/3ぐらいでした。高学年になると、10時までで1/2ぐらいでした。逆に言うと9時以降まで起きている低学年が1/3、10時以降まで起きている高学年が1/2いるということです。信じられません。私が小学生のときは、平日で8時か9時に就寝。高学年になると、土曜日だけ特別で、8時のドリフからザ・ガードマンまで起きてテレビを見ていてもOKでした。

昔から、寝る子は育つと言います。なぜでしょうか。われわれ大人でも、寝不足は非常に健康によくありません。成長期の子どもがしっかり睡眠を取らなければ、正常に成長ホルモンが分泌されません。からだも脳も十分な睡眠によってリフレッシュできます。

朝から眠そうにしている子ども、元気のない子どもが立派に成長し、幸せな人生を送れるとは思えません。

メディア講習会でお話した、幸せに生きる4大原則、「嘘をつかない。」、「人に親切にする。」、「ルールを守る。」、「勉強する。」の前提になるのは、「健康に生きる。」ではないでしょうか。

夏休み、規則正しい生活で、健康な生活を送ってほしいと思います。