



# 四季彩

八景中学校だより

2020. 8. 19

第 5 号

三田市立八景中学校

## 「慌てず 急がず ゆっくりと」 2学期スタート

短い夏休みでしたが、どのように過ごしましたか。9日間で、あなたがいちばん頑張ったことは、どんなことだったでしょうか。

このわずかな期間で、受験モードに切り替えて必死になって勉強したという3年生もいるでしょう。部活動で登校する夏休みを初めて経験した1年生、世代交代して先輩から引き継いだ部活動の中心的存在になった2年生にとっては、部活動のことしか考えていなかったという人もいられるかもしれませんね。勉強はしていないけれど、ひたすら趣味に打ち込んだ……という人もいます。それも、いいのです。

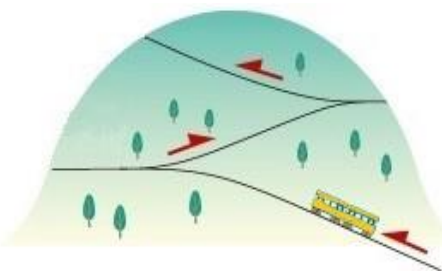
「積極的休養」という言葉があります。ただ単にごろ寝をして過ごすだけでは、本当の休養にはなりません。リラックスしたり、自分を見つめたりする時間を一日の中につくること、趣味や運動などを積極的に行うことで、将来への準備をするということです。1学期の疲れが取れて、これから始まる2学期への準備ができたのなら、とてもよい夏休みだったと思います。

1学期の始業式で話した「ポコ・ア・ポコ」という言葉を覚えているでしょうか。音楽の用語として使われることがありますが、「ゆっくりと」「少しずつ」という意味のイタリア語だよということとともに、『新学期、新年度、なりたい自分に近づけるように、一步一步じっくりと取り組んでいこう』という話をしました。

2学期も、その思いは変わりません。例年よりも2週間近く早く始まっているのですから。どんなことも、焦らずにじっくりと、そして丁寧に取り組んでいきましょう。

もう一つ伝えたいことがあります。それは、「スイッチ・バック」ということ。

「スイッチ・バック」というのは、登山列車などが急な坂を上り下りするときに使われる方法で、急な斜面をジグザグに進むことです。例えば、私たちが歩いて山に登るときも同じです。頂上に向かって真っすぐ進んでいくと、急勾配になりとてもしんどいでしょう。でも、ジグザグに頂上をめざすと、歩く距離は長くなりますが、斜面が緩やかになり、楽に登ることができます。



2学期は目標に向かって一直線！と行きたいところですが、長丁場の2学期です。自分の体力や気力に合わせて無理をせず、ジグザグと回り道をする方が、かえって早いということもあります。前に進む「前進」と、「後退」ではなく後ろ向きに進む「後進」を繰り返しましょう。目標とする頂上は、常に見えているのですから。

「ウサギとカメ」の話もそうですね。「スピードではなく継続することが大事だ」ということを教えてくれます。急な坂道を全力でダッシュして息切れしないように、「スイッチ・バック」で一歩ずつ、着実にゴールをめざそう！

とはいえ、まだしばらくの間は、猛暑日が続くようです。体調には十分気をつけて、早め早めに休憩を取りながら、みんなで思い出に残る2学期を作っていきましょう！

# 全校生徒で作る第36回体育大会 ～今年ならではの大会に！～



「体育大会や文化祭等については半日程度で実施するなど、従前の形にとらわれず学習発表の場として位置づけ、感染状況及び学校の実態に沿って工夫して実施するように」

という三田市教育委員会より指示がありました。そこで本年度の体育大会は、規模を縮小し、感染予防対策を講じたうえで、9月4日（金）の午前中に開催することとしました。

生徒会が全校生徒に呼びかけて、今大会にふさわしいテーマを考えてくれています。また、どんな種目だったらできるのかについても意見を交わしてきました。今までと同じことができなくても工夫することにより、全校生徒で、今年ならではのルールで、心に残る体育大会を開催できると確信しています。その様子を一人でも多くの保護者に観てもらいたい、生徒の頑張りに盛大な拍手を送ってほしい、そんな思いでグラウンドの生徒席・保護者席の配置についてシミュレーションを重ねました。

体育大会は、屋外で実施するとはいえ、密集・密接を可能な限り避けなければなりません。となると、保護者の観覧席が限られたわずかなスペースになってしまいます。大変つらい決断になりますが、保護者の参観は「3年生の保護者、各家庭1名」とさせていただきます。何卒ご理解ご協力をお願いいたします。

## 感染症対策について

- 健康観察（検温等）を徹底し、発熱や体調不良の場合は自宅療養とする。
- 生徒席のテントを増やし、生徒席が密にならないようにする。
- 密にならない競技種目およびルールとする。
- 手洗いの上、適宜手指消毒をする。
- すべての競技において生徒席から入場し、生徒席へ退場する。
- 応援は大きな声を控え、拍手や工夫を凝らした応援グッズを中心に行う。

## 熱中症から生徒を守るために！

まだまだ暑さ厳しい日が続いています。学校でも、まずは子どもたちの様子を、そして環境省の熱中症指数を常にチェックしながら、諸々の活動に配慮をしているところです。しかし、登校直後から不調を訴えて保健室を訪ねる生徒が毎日います。問診をすると共通点がみえてきました。キーワードは、「朝食」と「登校中の汗」です。

### スポーツドリンク等で失われた水分とナトリウムの補給を！

のどがかわく前の  
水分補給が効果的

昨年まで、学校にスポーツドリンクを持ってきてよいのは体育大会の練習中となっていました。今年度は明日から積極的に持ってきてください。命を守るための行動です。スポーツドリンクでなくても、1リットルの水に食塩を1～2g、砂糖を大さじ2～4杯（20～40g）を加えた0.1～0.2%程度の食塩水でも効果的です。

### 朝ごはんを必ず食べる

「起きるのが遅くて、食べる時間がなかった」「暑くて食欲がない」等、理由は人それぞれ。しかし、朝食を摂らなければ栄養が補給されないため、体もエネルギー不足となり、だるさや疲労を感じやすくなります。脳と体のためにも朝食を食べて、登校しましょう！