



# 第二中学校だより

R6 ミッション 「期待の登校、満足の下校」

令和6年9月号

↓二中ホームページ↓



## 生活リズムが学校生活を一層豊かにする

校長 小関 直

### 長寿命化工事・熱中症警戒アラート・部活動

長い夏休みが終わりました。その間、学校は長寿命化工事の集中期間でもありました。校舎に立ち入ることができず、校庭も大幅な制限があり、二学期が始まっても、すぐには校庭が広がるわけではない…。わかっていたことではありますが、やはり不便です。市の巨大プロジェクトには感謝しかありません。が、でもね…、というのが一教員としての本音かもしれません。※個人の感想です。とはいえ、子供たちも、教員も、限られた環境の中で、知恵を絞り、勇気を携えながら、今年も有意義な夏休みを送ってくれました。陸上部の個人種目で全国・関東、卓球部のシングルス・団体が関東大会に出場したのをはじめ、県大会でも多くの部活動が活躍する姿を見せてくれました。

また、今夏は熱中症警戒アラートの発表が連続しました。8月28日までに、熱中症警戒アラートは20回（うち、夏休み15回）発表され、保護者の方も心配しながらお子さんを送り出していたのではないかと推察します。様々な対応を図っていただいたことに感謝申し上げる次第です。学校でも、市内共通の取り決めに従い、部活動ごとに WBGT を測定したり、活動の中止・延期・変更を判断したり、熱中症の処置を確認したりと様々な方策を講じました。個々の体力や、生活習慣の在り方とも相まって、完全な防止とまではいきませんでした。大事故につながった事案はなく、一定の成果は得られたのではないかと考えています。ただ、救急搬送は1件ありましたし、帰宅後に頭痛を訴える事案の報告があったことも事実です。「多分大丈夫だろう」という正常性バイアスに陥ることなく、引き続き熱中症対策に取り組み、活動量の確保に努めてまいります。

### 夏休みの子育てお疲れ様でした

長い夏休みが終わり、若干ほっとしている保護者の方もいらっしゃるのではないのでしょうか。「夏休み」という解放感を満喫しようとする中学生ほど対応が面倒なものはありません。ちょっと注意しただけなのに、何倍も言い返してきたり、逆に黙って無視したり…。そして毎日の昼食の準備もそれなりに手間と時間と金がかかります。仕方のないことですが、親の苦労は、昔も今も変わらないものです。子育て本当にお

疲れ様です。

### 生活リズムを取り戻す

そういった意味において待ちに待った2学期(?)ですが、気をつけなければならないことがあります。それは、生活リズムの乱れです。夏休みは時間の使い方が自由になる分、どうしても1学期に培ったリズムが崩れます。お休みモードのまま迎える新学期は、どうしても、姿勢が崩れ、集中力に欠ける子供が増えます。ここ数年は、コロナ禍も影響してか耐性が十分でなく、そうした変化に十分対応できず立て直せない子供が増えたように思います。

そこで、近年学校現場でよく言われるようになったことは、「たとえ休み明けであっても、普段と同じスケジュールで学校生活を送らせよう」ということです。子供にとっては、少々きついことかもしれませんが、いち早く生活リズムを取り戻し、規則正しい生活習慣を身に付けた方が、結局のところは、子供たちにとって有益な時間につながります。慣れればたいしたことではありません。かつては、「徐々に」とか「様子を見ながら」でもよかったのですが、今は、徐々にやると、楽であることに慣れてしまい、規則正しい生活を避けるようになる、という見方が一般的になっています。教員もやらせるだけではなく、生活リズムを取り戻す過程を積極的に評価する姿勢が求められます。評価は、テストでするものではありません。集団と個人の頑張りや伸びを認め、タイミングよく声をかけ、整った生活習慣がいかにか得であるかを伝えることです。腕の良い教員、センスの良い教員なら自然とやっていることです。

### 早寝、早起き、朝ご飯

夏休みに生活リズムが乱れることは、保護者の方にとっても周知の事実です。家庭でリズムを整えてくれ、なんていうことを言う気はありません。学校では、普段と同じスケジュールで学校生活を送ることができるよう指導しますので、家庭でも、無理のない範囲で、「早寝、早起き、朝ご飯」の実践にご協力ください。結局はそれが一番です。

家庭と学校がタッグを組んで、充実した2学期を送らせたいと考えます。引き続きのご協力をお願いします。