

できる・できる・できる

校訓：「自主・友愛・飛躍」

令和3年 5月 6日

No.7

長崎市立戸町中学校

文責 校長 大橋 功

<http://www.nagasaki-city.ed.jp/tomachi-j/>

不要不急の外出を控えて！

今年のゴールデンウィーク（以下、GW）も、新型コロナウイルス感染拡大防止対策に伴い、不要不急の外出を控えた生活を余儀なくされました。

前号でお伝えしましたが、限られた条件の中ではありましたが、各ご家庭では思い出づくりはできましたか？ 私の場合、我が家の小さな



庭に花の苗を植えようと草むしりをしました。その後、「苗どうしようかなあ？」と考えながら、結局、花の苗を買いに行くのを止め、除草作業で終わってしまいました。（^_^）



生活リズムを元にもどすこと

GW が終わり、誰もががついつい陥りやすいのが「朝寝坊」です。それと連動するのが、朝ご飯を慌てて食べ

たり、時には、食べる時間がなくて、朝食を抜いて登校することもあります。他にも、「寝覚めが悪い」、「制服に着替えるまでの時間が長い」、「きつい」や「だるい」を連呼するなど。さて、今朝の子どもたちの様子はいかがだったでしょうか。



原因は、生活リズムが休みモードのままになっていることが挙げられます。長く休んだ後に起きやすく、頑張ろうという気持ちと休みモードのままの身体のバランスが悪くなっているからです。それがストレスとなり、さらに拡大すると「五月病」の原因にもなります。

「ゆとりの時間」＝「心のゆとり」

生活のリズムを早く整えるためにも、「早寝・早起き・朝ご飯」を心掛け、前号でお伝えした「ゆとりの時間」を大切にしてください。

私が子どもの頃、祖母からよく言われていたのが、朝から飲むお茶は“一日ケンカをしない”でした。「ゆとりの時間」＝「心のゆとり」です。



学習訓 TOMACHI ～学習リズムを整える～

本校には、下記の「学習訓 TOMACHI」があります。その名のとおりに、「と・ま・ち」（ローマ字）に合わせて、学習面や生活面の基本事項を表しています。学習訓は、教室や廊下等、校舎内の目につく場所に掲示されており、個人が心掛けることはもちろんですが、帰りの会等で一日を振り返る際に、確認事項として活用している学級もあります。

5月に入りましたが、今一度「学習訓 TOMACHI」がマンネリ化を防ぐためにも、再確認し学校生活における学習リズムも整えて行きたいと考えています。

保護者のみなさまからも、子どもたちに今日の学習訓はできたかどうか尋ねてみてください。

T	提出期限を守る
O	落ち着いた態度で
M	目と耳と心で聴く
A	あいさつは大きな声で
C	着席は2分前
H	いきいきと発表
I	

心の種 今回のテーマは「元気が一番！」です。

朝から全学年の教室をお邪魔し、それぞれ数名の生徒たちに「連休中の一番の思い出は？」とか「たくさん遊びましたか？」などの質問をしてみました。

すると、「思い出は部活動です。」「ゲームをしました。」「勉強をがんばりました。」「おじいちゃんの誕生日だったので家族でお祝いしました。」「家で焼き肉を食べました。」「お母さんとバドミントンをして筋肉痛です。」「ずっと家にいました。」等々、連休中の様子を話してくれました。子どもたちにとっては、窮屈なGWだったかもしれませんが、様々な楽しみ方があったようです。（*^-*）

何よりも、“朝から生徒たちが元気だった！”ことが、私たちにとっては嬉しいことでした。以前も述べましたが、元気の源は312名の生徒たちです。