

Rising Moon



ピアノ引く 手を止め 梅雨の 音を聞く



作 岐阜県の中学生

走り梅雨のぐずついた天候から、梅雨入りがすぐそこまできていると思われる今日この頃です。保護者の皆様、いかがお過ごしでしょうか。今年の梅雨入りは例年より早いとされています。また、6~8月にかけては、平年以上の高温になる予想です。最高気温が40℃以上の“酷暑日”の発表が現実味を帯びてきました。熱中症にはくれぐれもお気を付けください。

さて、生徒たちは中間テストを終え、ホッとしていると思います。しかし、9年生は来週末には「習熟度テスト」、そして、7・8年生も1ヶ月もすれば「期末テスト」です。中間テストの反省を生かすためにも、これからの授業と家庭学習を充実させてほしいと思います。

長雨時期の体調不良「梅雨だる」に備えて



春から夏へ。季節が移ろうその間にやってくるのが梅雨です。その梅雨、今年はかなり早まるという予想です。どんな梅雨になるのでしょうか。不安しかありませんね。

「恵みの雨」という言葉があるように、私たちの生活にとって雨や水はかせないものです。しかし、雨が降り続けると低気圧によって自律神経が乱れ、だるさの原因になります。雨と晴れて気温が上下することが知らず知らずのうちに心身へのストレスとなり、疲れを感じやすくなることも。また、湿度の高さにより体に残った余分な水分を排出しにくくなり、頭痛やむくみ、食欲不振を引き起こすこともあります。

梅雨どきに起こるこれらの体調不調は「梅雨だる」と呼ばれており、頭痛やめまい、肩のコリ、関節痛といった症状のほかに、気分が落ち込む、イライラしやすくなる、勉強や仕事に集中できないといった精神面の不調も起こりやすくなります。

およそ3人に1人、特に女性は6割以上が実感しているという調査もある「梅雨だる」。毎年、梅雨になると感じていた体調不調。実は「梅雨だる」によるものかもしれません。

そこで、「梅雨だる」を予防・解消する方法を紹介します。

- (1) 睡眠をしっかりとって体を休め、自律神経の乱れを整える
- (2) ぬるめのお風呂につかって、体をあたためる
- (3) あたたかい料理を1品取り入れたり、飲み物はなるべく常温にしたりする
など、胃腸の負担を軽くする
- (4) ストレッチやヨガな室内でできる運動をする・筋トレメニューや有酸素運動に挑戦する



要は、規則正しい生活を送ることが一番の予防・解消策ということでしょう。梅雨は厳しい夏への準備期間だととらえて、この時期に暮らしのリズムを整えておくのもいいかもしれません。

【富山常備薬HPより】



♡ 6月は教育相談月間です♡



6月は下旬に期末テストがありますが、その前に担任との教育相談を設定しています。事前に、アンケートを実施し、それらの内容について1対1で面談します。アンケートについては、山口県教育委員会が作成している学校生活適応感アンケート:“Fit”も活用しています。なお、私たち教員は、次のような点を心がけて相談を行います。

- | | | |
|---|---------|-----------------------------------|
| あ | 相手を見て | … 凝視ではなく、眼の周辺に自然に視線を合わせます。 |
| い | いい姿勢で | … 腕や足を組むと威圧的に見えるので気をつけます。 |
| う | うなずきながら | … しっかり聞いている、というサインです。 |
| え | 笑顔で | … もちろん、話しの内容によっては悲喜を織り交ぜます。 |
| お | おわりまで | … 話の途中でコメントすることは避け、最後までしっかりと聞きます。 |

面談後、内容によっては保護者の方にお伝えし、一緒に支援していく体制をとります。





水無月の意味 ご存じですか

6月の異名として広く知られているのが「水無月(みなづき)」です。梅雨時で雨の降りやすいのに、「水が無い」と表すのを不思議に感じたことのある方も多いのではないのでしょうか。

水無月は「水の月」という意味です。水無月の「無」は、「の」にあたる連体助詞「な」であるため、「水の月」という意味になります。今まで水の無かった田んぼに水を注ぎ入れる頃であることから、「水無月」や「水月(みなづき・すいげつ)」「水張月(みずはりづき)」と呼ばれるようになりました。

この時期の雨は稲が実を結ぶために重要なものであるため、豊作を願う人々の思いがこの呼び名に表れている、とも言われています。

6月のその他の異名を紹介します。読めますか？

- ☂ 風待月 かぜまちづき
- ☂ 常夏月 とこなつづき
- ☂ 弥涼暮月 いすずくれづき
- ☂ 蟬羽月 せみののはつき

【ウエザー・ニュースより】



話のネタ

脚本家で作家の田中澄江さん(平成12年没)の著書「老いては迎え討て」にある言葉を紹介しつづけます。彼女は次のような人は大嫌いだと言っています。

- 人の悪口を言う人
- ぐちを言う人
- 告げ口を言う人
- 自慢する人
- 人をけなす人
- 責任をとらない人
- 陰口を言う人
- 大声で笑う人

速報 5/19

昨今、世界中で子どものSNS、スマホ、タブレット利用規制が議論されています。背景にいじめや依存問題もあるようです。

日本においても、自民党は、子どもによるSNSの長時間利用について、事業者に対応を求める提言案を取りまとめました。

自民党のプロジェクトチームが取りまとめた提言案では、子どもによるSNSや動画配信サービスの長時間利用は「子どもの心身の発達に大きな影響を及ぼしている」とした上で、プラットフォーム事業者などに対応を求めました。

具体的には、子どもへのリスク評価を求めたほか、子どもへの影響に配慮した設計や透明性の確保を義務づけます。また、携帯電話を取得する際の年齢確認の厳格化も求めています。党は、2027年の通常国会で関連する法律の改正を目指しています。

【FNNプライムオンラインより】

皆様、どうお考えですか？

【こころに響く言葉 Vol. 4】

人生の真理10選

～生徒の皆さんの人生はまだこれから～

- 1 人は変えられるものではない
- 2 友人を見れば、その人がわかる
- 3 悲しみを分かち合えば、弱点になる
- 4 お金の前では、家族も他人になる
- 5 第一印象はほぼ正しい
- 6 タダより高いものはない
- 7 言葉と行動が違う人は信じるな
- 8 時間がすべてを解決してくれるわけではない
- 9 善良な人が、都合よく使われるわけではない
- 10 運は、準備した者にしか来ない



STOP 言葉の暴力

【こころに響く言葉 Vol. 5】

『言葉』は凶器



一度口から出しちまった言葉は、
もう元には戻せねーんだぞ
言葉は刃物なんだ
使い方を間違えると
厄介(やっかい)な凶器になる
言葉のすれ違いで一生の友達を
失うこともあるんだ

by 江戸川コナン(名探偵コナン)



I 学期後半のスクールカウンセラー来校日



6月11日(木) 終日 ・ 6月18日(木) PM ・ 6月26日(金) 終日
7月 3日(金) 終日 ・ 7月 9日(木) PM