



# 学校だより No.13

## ☆熱中症予防について ～転ばぬ先の杖～

昨年の今頃はすでに梅雨が明け（昨年の梅雨明けは6/29）、熱中症対策に追われていました。郡市総体もたいへん暑い中で行われたのを思い出します。

今年はまだ梅雨が明けず、涼しい日が続いています。熱中症の心配が少なくありがたいですが、涼しさに体が慣れていただけに、暑くなった時が心配です。

「転ばぬ先の杖（つえ）」という言葉があります。「先」は、この場合「前」という意味で使っています。転ぶ前に杖を用意しておく、つまり、「万が一のために準備をしておく」「失敗をしないように前もって用心をする」という意味です。

熱中症の予防には事前に飲み物を飲んでおくことが良いとされています。のどが渴(かわ)いたと感じた時には、すでに熱中症が始まっている、と言われます。まだ体を動かす前に、スポーツドリンク等を飲んでおくこと熱中症になりにくいそうですが、まさに「転ばぬ先の杖」です。



保健室の壁には、「熱中症を予防しよう!」という掲示物があります。皆さん、気づいていましたか? じっくりと読んでみましたか?

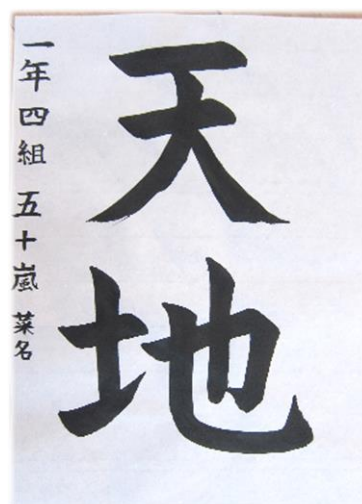
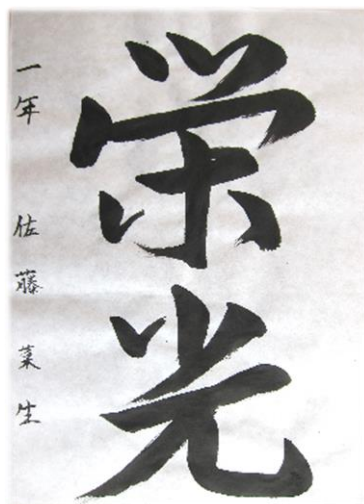
この掲示物の中には、「熱中症かも! と思ったら、矢印の順番に確認しよう」という図があります。「いざという時に、どのように行動すれば良いか」が分かりやすく説明されています。

自分自身で注意するのはもちろんですが、友だちが調子悪そうだったら、必ず声を掛けましょう。近くにいる先生方に助けを求めましょう。こういった掲示物をしっかり見ておくことが、自分や友だちを助けます。

「転ばぬ先の杖」です。



## ☆落ち着いた じゅくいと



1年生の廊下に書写の作品が掲示されています。以前、私は「字を書くことに苦手意識がある」ということをお話ししましたが、本校には上手な字を書く生徒がたくさんいます。

文部科学省から出されている「学習指導要領」の中で、1年生の書写については、「文字を書く基礎となる字形、文字の大きさ、配列などについて理解して楷書で書くこと」や「漢字の行書の基礎的な書き方を理解して、身近な文字を行書で書くこと」等が示されています。すでに行書を練習しているクラスもあり、見事に行書を理解しています。

振り返ってみると、私は1年生の頃に行書を書いた記憶がありません。また、あずま中学生のように、一生懸命に練習をしていなかったような気がします。



授業を見ると、生徒は皆、黙々と墨をすり、一画一画ていねいに筆を進めています。字が上手な生徒もいれば、書写があまり得意ではない生徒もいると思いますが、おしゃべりをせず、心静かに丁寧に書くことができれば、必ず良い字が書けると思います。

## ☆「いつもどおり」の難しさ

普段の練習や遠征での練習試合の時などでは良いプレイが出来るのに、「本番の大会になると、うまくいかない」「いつもの力を発揮できない」ということはありませんか？

大会では「失敗したくない」「負けたくない」という気持ちが強くなり、いつもより余計に緊張をします。大人も子どもも関係なく、オリンピック代表選手やプロスポーツ選手でさえも、いわゆる「プレッシャー」というものに苦しめられます。

よく「練習の時から試合を想定してやりなさい」とか「本番のつもりでやりなさい」と言われます。日頃から緊張感を持って練習していないと、本番で緊張して普段の力が出せませんし、大切な練習がいい加減なものになってしまうからです。

同様に、「あいさつをする」「シューズやバッグをきちんと揃える」「練習で声をしっかり出す」「話を集中して聞く」といったことを普段から意識できる人は、本番で力を発揮できる人だと思っています。

「いつもどおり」の力を出すには、誰にでも出来る簡単な「いつもどおり」を意識できることが大切ですが、それを意識し続けるのは難しいことです。だからこそ、「いつもどおり」を大切にできる人は力が出せるのだと思います。

