

和 気 品  
合 魄 位

高島市立マキノ中学校

学校だより



文責：校長 清水

「心を尽くすこと」とは

保護者・地域の方に支えていただいた学期を無事に終えることができました。朝の挨拶運動、交通立ち番、さつまいもの苗植え、除草作業、木々の剪定、さらには、部活動の支援、税の教室、救命救急での授業、授業参観、PTA活動、見えないところでの生徒への支援等、みな様の温かいお心遣いに対しまして、深く感謝申し上げます。



「挨拶運動」

さて、先日、地域の方が校長室に來られた際、「森のイスキア」で有名な佐藤初女さんの話題になりました。



「地域の方による環境整備」

もう他界されていますが、ある日、佐藤さんが握った「おむすび」を、病んでいたある青年が食べたところ、彼の心が癒され、元気になられたというエピソードがあります。そのことで話が弾みました。彼の心を癒したのは、佐藤さんの相手を静かに思いやる優しさであると思ったのを思い出しました。

今は、お金を払えば、簡単においしいおむすびを手に入れることができます。私自身もそうすることが度々あります。

ですが、佐藤さんは、直接目に見える相手に、手作りの、心を尽くした「おむすび」を差し出したのです。彼にとっては、格別の味わいであり、佐藤さんのまごころを受け取ったのだと思います。だから、彼は回復し、勇気を出して、次のステップに歩み出したのだと思います。

相手のことを思い、穏やかな空気の中で、静かに心を尽くす行為が、心の回復につながり、勇気を与えるとあらためて教えられました。

今学期も、佐藤さんのように、多くの方に、学校や生徒のため、心を尽くしてくださいました。誠にありがとうございました。



「税の教室」



「AED研修」



「さつまいも苗植え」

## 朝食の大切さを知ろう

3年の保健体育に「生活習慣について考える」という単元があります。そこで、長期休暇の夏休み前に、生活リズムを崩さないためにも、「朝食の大切さを知ろう」というねらいで授業をしました。生徒は、朝食の役割(3つの目覚めスイッチ)について考えました。

- ① 頭のスイッチ (脳を活発にさせる)
- ② 体のスイッチ (体温を上げる)
- ③ お腹のスイッチ(排便を促す)

また、よりよい朝食のポイント

- ① 主食、主菜、副菜のバランスを考える
- ② 夕食の残り物を活用する
- ③ 後片づけを簡単にする
- ④ 早めに起きる

を学び、その後、振り返りシートに学んだこと書きました。以下の内容は、そのシートから要約した文章です。ご一読していただき、朝食の大切さをご家庭でも話題にしていただければ幸いです。

- 今日は朝ご飯に副菜がとれていなかったの  
で、野菜をとるようにしたい。毎朝、朝食を  
とり、目覚ましスイッチをONにできるように  
したい。
- 朝はけっこう食べるほうだけど、栄養バ  
ランスが崩れているときもある。しっかりと整  
えたい。朝食はとても大切だと分かった。
- 朝から炭水化物をとることがあまりなかつ  
た。これからは、早起きをして、しっかりとご  
飯やパンを食べたい。

## 熱中症予防について

全校生徒に熱中症予防について、保健だより等を活用して指導していますが、夏本番を迎え、1年生は「熱中症予防の正しい知識を身に付けよう」、2年生は、「熱中症の応急処置について、実際にできることを考えよう」というねらいで授業をしました。以下の内容は、生徒の振り返りシートを要約した文章です。これを通して、熱中症予防について、ご家庭におかれましてもお子様と話してください。

【1年生より】

- 汗をかくことは体温調節で大切だと分か  
った。汗で失われるのは塩分も含まれるので、

塩分と糖分が含まれるイオン飲料がよいと分かった。喉が渇く前に、こまめに水分をとりたい。また、フラフラする前に、我慢せず先生や近くの人に言えるようにしたい。涼しいところに行ったり半袖半ズボンなど涼しい服装にしたりしていきたい。

【2年生より】

- 「頭が痛い」「気持ちが悪い」という人や、もし倒れている人がいたら、AEDなどを使うことができないかもしれないが、タオルで風を送ったり濡らして脇に挟んだり自分なりにできることをしたい。呼吸の確認や119を呼ぶこともしたい。足元を上げることや、靴、靴下を脱ぐことで血流がよくなるということが分かったので実践したい。

## SNSと人権について(生徒会主催人権学習)

6月末に実施しました弁護士を講師に招いた情報モラル教室を受け、7月18日に、生徒会主催の人権学習をしました。生徒の感想を紹介します。これを通してご家庭におかれましてもお子様と話していただきますようお願いいたします。

- SNSがより身近になり、友達と話す機会が増えた。その分、リスクを負っていることを忘れないようにしたい。コミュニケーションを多くとって、誤解がうまれないようにしたい。ネットだからといって、軽率な行動をとらないようにしたい。
- SNSが普及し簡単に意見が言える場が増えた。自分は思っていないなくても、気付かないうちにいじめに発展してしまうことがある。仲がよくなるにつれ、言い方がきつくなったり、LINEなどで感情が分からないような伝え方になってしまったりすることがある。仲がよくてもそうでなくても、言動には十分注意していきたい。

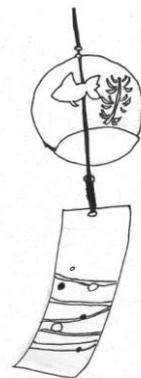
## 8月～9月の主な行事予定

【8月】

- 21日(月) 全校登校日(午前中)
- 26日(土) PTA 環境整備作業
- 29日(火) 始業式  
(29日、30日、31日：午前中)

【9月】

- 1日(金) 給食開始 避難訓練
- 15日(金) 文化祭
- 25日(月)26日(火) 中学生による  
小学6年生への陸上支援



文化探求部  
作成イラスト