

生徒指導だより

令和7年9月1日発行
市川市立大洲中学校
生活指導担当

2学期スタート

長い夏休みが終了しました。始まった頃は、「まだ〇〇日ある」と思っていた夏休みも終わってしまえばあっという間だったのではないでしょうか。

1学期の終業式では、「心と体の安全を大切に」という話をさせてもらいましたが、「安全」な夏休みを過ごすことができたでしょうか。また良い意味での「特別」を満喫することができたでしょうか。どこかに出かけて休み中でなければできない経験をすることも「特別」。3年生は進路選択に向けて、今までやったことがないくらいの勉強を重ねたことも「特別」。1つでも多くの「特別」を経験することができたら何よりです。自分も万博（3回目！）、Nコン東京都コンクール（感動！）、市川市役所の2階のフリースペースでダラダラ過ごす（無料！）など、様々な「特別」を味わうことができました。一時期SNSで日本一おいしいマクドナルドと話題になったお店にも行きました（大阪府豊中市・偶然）。

今日から2学期のスタートです。スタートを迎えるにあたって、夏休み中にしっかり力を蓄えて、「2学期も頑張るぞ」という気持ちで迎えることができた人、夏休みが終わってしまってちょっと重い気持ちになっている人、思いはそれだと思います。前向きな思いがあふれている人。どんな夏休みだったのか。ぜひ周りの人に話してみましょう。話することで、前向きな気持ちをさらに大きくすることができます。何かすっきりしない気持ちを抱えている人。それが何であっても、誰かに話してみましょう。仲の良い友達、担任の先生、教科の担当の先生、内容によってはカウンセラーさん、話すことができる人は周りにたくさんいます。話することで、その重い気持ちは、きっと小さくすることができます。

2学期は、1年生は校外学習と鶴翔祭、2年生は校外学習と鶴翔祭と職場体験、3年生は鶴翔祭と進路選択といった学年・クラス・個人それぞれにとっての大きなイベントが多い時期です。イベントが多い時期は頭の中がゴチャゴチャして整理がつかず、気持ちばかりが焦ってしまうことがあります。それぞれの取り組みの中で、率先して自分が「やるべきこと」や「できること」を見つけていくことで、自然と頭の中が整理されていくことが多いです。前向きな気持ちで行事に向き合えば、それが苦手なものであったとしても集団に貢献できるポイントもみつけることができます。

暑熱順化（しょねつじゅんか）

みなさんは「暑熱順化」という言葉を知っていますか。簡単に言うと、「暑さに慣れる」いう意味です。夏休み前の学校生活の中で、ある程度暑さに慣れた状態になっていたみなさんの体も、夏休み中の過ごし方によっては、暑さに対する「慣れ」が失われてしまっている場合があります。睡眠時間を十分にとれていないかった人、適度な運動をしていなかった人などは、体が熱中症になりやすい（体調を崩しやすい）状態になっている可能性があります。天気予報によると、9月中もしばらくは暑い日が続くようです。こまめな水分補給、十分な睡眠など、十分な暑さ対策をしながら毎日の学校生活を送っていきましょう。