

# ハーモニー

## 夏休みまで1週間

夏休みまであと1週間となりました。明日から県中体連大会に出場する生徒もいます。11日(木)に選手推戴式を行いました。生徒代表激励の言葉を紹介します。

県中体連に出場される皆さん。皆さんはこの学校生活の中で毎日毎日、部活動に取り組み、練習を頑張ってきたと思います。途中でくじけそうになったり、嫌になってやめなくなった時もあったかもしれません。

仲間と泣いたり笑ったり、時には先生に怒られたり。でも苦しい事を乗り越え、今回、県中体連に出場する事になった事、本当に素晴らしいと思います。

皆さんの練習してきた事を100%出し切り！

荒尾第三中学校の代表として戦ってきてください！

そして3年生は最後の県中体連です。この約3年間の努力を全部出し切ってください。三中一同応援しています！

ところで、推戴式のために体育館に入場、整列する時に、おしゃべりしたり、落ち着かない様子の生徒が注意されている場面をいつもより多く見かけました。休みを前にして知らず知らずに気持ちに緩みがでているのかもしれませんが。

しかし嬉しかったのが、注意をしていたのが先生たちだけでなく、生徒の皆さんで気づいた人も同級生を注意していました。「ゆっくりしてもいい場面」と「きちんとしなければいけない場面」が分かる人が増えてきた証拠です。気づき、行動できる人が増えています。



## 運動に関する指針

極端な天気になっています。自分の健康を保つために、この時期は熱中症対策等に気を遣いましょう。日本スポーツ協

会からは「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」が出ています。水分補給のタイミングが大きなカギのようです。31℃以上では、10～20分おきに休憩を取り、水分・塩分補給をする事が奨励されています。

運動に関する指針			
気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31℃以上 35℃未満	28以上 31未満	厳重警戒(激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は、運動を軽減または中止。
28℃以上 31℃未満	25以上 28未満	警戒(積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24℃以上 28℃未満	21以上 25未満	注意(積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	注意(適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など  
(公財) 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

## 振り返し、考える習慣を(小さな親切運動)

学校にはこの時期になるとたくさんの作文募集や

絵画募集等の紹介、前年度の作品集が届きます。読んだり見たりすると、その感性の豊かさに気付かされ、私も見習わなくてはと思います。今回は「小さな親切」作文コンクールで入賞した玉東町の4年生の作文を紹介します。

### 「小さな親切」

玉東町4年生

わたしたちの通学路には、行きと帰りに交差点などの車の通りが多いところで毎日見守りをしてくれる人がいます。

暑い日も寒い日も、雨が降っている日もいつも見守りをしてくれて、笑顔であいさつもしてくれて、とても気持ちよく登下校できています。

当たり前のように感じていたけど、考えてみればとても大変なことです。見守ってくれている人たちは自分の仕事があるのに、私たちが安心して登下校できるように時間を使ってってくれています。自分たちのためにじゃなくて、私たち子どものため地域のために時間を使ってってくれていることに気付いて、本当に嬉しい気持ちになりました。

「思いやり」という言葉があります。意味は相手の身になって考えたり、気遣いをしたりすることです。毎日見守りをして给我们人たちはとても思いやりのある人だと思ひます。私もそんな思いやりの気持ちを持った行動ができるように、今日からでもできることを考えてみました。

例えばお父さんやお母さんが仕事で帰りが遅くなる時があるので、お風呂の掃除や準備をしておいたり、部屋が散らかっていたら片付けをするなど、自分にもできることをしたいと思ひます。学校でも友達や先生が困っていたり大変そうな時に、進んでお手伝いをしたり、困っていることを聞いたりして、少しでも力になれるようにしたいと思ひます。

あと、これだけは絶対にしたいと思ひることがあります。それはいつも通学路で見守ってく给我们人たちに「ありがとうございます」と元気にお礼を言うことです。

見守りをして给我们人たちが、いつも私たちのために時間を使っていること、安心して登下校できることに、ちゃんと言葉にして感謝の気持ちを伝えたいと思ひます。

毎日のことで当たり前感じていたことが、「思いやり」だと気付いたことで、とても気持ちがあたたかくなりました。私も相手の気持ちを考えた「思いやり」のある行動をして行きたいと思ひます。そして「思いやり」の行動が広がれば、みんなが温かい気持ちになって、優しさに包まれる町になると思ひます。

調べてみますと、「小さな親切運動」は1963年(昭和38年)3月の東京大学の卒業式で、卒業生向けた告辞にあった「“小さな親切”を、勇気をもってやっていただきたい。そしてそれが、やがては日本の社会の隅々までを埋めつくすであろう親切というなだれの芽としていただきたい。大学で学んだ様々な知識や教養を、ただ頭の中に百科事典のように蓄えておくだけでは立派な社会人とはなれません。その教養を社会人としての生活の中に生かしていくには、やろうとすれば誰でもできる“小さな親切”を絶えず行っていくことが大切です」という言葉に感銘を受けた人々が提唱者となり、卒業式から3ヶ月後の6月13日にスタートしたそうです。61年経った現在、運動は繋がりが広がっています。

### 「小さな親切8か条」

1. 朝夕の挨拶を必ずしましょう。
2. はっきりした声で返事をしましょう。
3. 他人からの親切を心から受け入れ、「ありがとう」と言ひましょう。
4. 人から「ありがとう」と言われたら、「どういたしまして」と言ひましょう。
5. 紙くずなどをやたらに捨てないようにしましょう。
6. 電車やバスの中で、お年寄りや赤ちゃんを抱いたお母さんには席を譲りましょう。
7. 人が困っているのを見かけたら、手伝ってあげましょう。
8. 他人の迷惑になることはやめましょう。

