

# 生徒指導だより「こころ」

平成29年1月23日  
NO. 17 文責 堀晴昭

## お正月とは？

「お正月」はだいたい1月1日から1月3日までを指し、地域によってはもっと長くとらえたりするところもあります。

さて「正月」は「正しくする月」と書きます。よって1月は1年の始まりということでもあるので「正しい生活をする月」ととらえてほしいです。

1月10日の始業式後に「身だしなみ検査」を実施しましたが、かなり多くの生徒がチェックを受け、指導しました。気持ちよくスタートをしなければならぬ大切な日に残念でした。名札忘れ、ベルトなし、中着が体操服など様々でした。一番多かったのは女子の前髪でした。

現在はほとんどの生徒が改善し、気持ちよく生活しています。保護者の方々の協力に感謝です。今後も節目節目の日は大切にしていきたいのでよろしくお願ひいたします。

## 元気の源は？

毎朝、朝トレの応援を兼ねて門で登校指導をしています。多くの生徒が自主的に走っている姿に感動しています。思わず「がんばれ！」「あと少し！」「ラスト！」と応援の声をあげてしまいます。肌を刺すような冷たい空気の中、真っ白な息を吐きながらがんばる姿に「気合い」「強さ」「たくましさ」を感じます。

さて、門に立っていて気になるのは、生徒の声の大きさです。朝から走っている生徒は登校時のあいさつも比較的大きいですが、走っていない生徒や遅れてくる生徒に限って元気がありません。つまり、走っている生徒とそうでない生徒に大きな差を感じています。みなさんの元気の源は何ですか？朝ごはん？睡眠？うれしいことや楽しいことがあるかどうか？今回は元気よく一日をスタートする「朝ごはん」の話題を記事にします。

日本全国には、様々な形態の朝ごはんがあります。地域によって、習慣や食べ方も様々です。

例えば食パンは、関東は薄切り、関西は厚切りといったように、好みの厚さが異なります。

福島県や静岡県では、早朝から開くラーメン店が多



くあります。朝にラーメンを食べる習慣は「朝ラー」と呼ばれ、県外の人にも訪れて人気だそうです。確かにラーメンにはいろんな具材が入っていて元気が出そうですね。ただ私たち熊本県民からするとちょっと変な感じですかね。みなさんはどんな物を食べていますか？

朝ごはんの内容が多様化する一方で、昨今では少しでも眠っていたいということやダイエットを理由に食べない人が増えているそうです。本校も食べて来ない生徒がいます。ダイエットが理由ならばそれは間違いです。朝食を抜いて昼食を食べるとかえって肥満になるそうです。

朝ごはんは人の体にどんな役割を果たすのでしょうか。保健だより等でもよく書かれる内容であり、知っている人も多いでしょうが、改めてお知らせします。

人は寝ている時に体温が低下します。低下した体温を朝ごはんを食べることで上昇させ、ブドウ糖をとることで脳の働きが活性化されます。つまり朝ごはんを食べると健康で元気な体になると同時に学力も上がるのです。

みなさん、朝ごはんをきちんと食べ、元気なあいさつとランニングでさわやかな一日のスタートをきりましょう。

## あまのじゃく？

みなさん、「あまのじゃく」という言葉を知っていますか？

「あまのじゃく」とは、民間説話に出てくる悪い鬼の「天の邪鬼（あまのじゃく）」のことであったり、わざと人に逆らう言動をする人、つむじまがり、ひねくれ者という意味があったり様々ですが、日常で使うのは後者のほうが多いです。私も反対のことばかりする生徒に「あまのじゃく？」と言って指導することもあります。しかし、この言葉を使いながら「生徒に伝わっているかな？」と不安になることもあります。

さて、生活指導をしていると、よく「あまのじゃく？」と思うことがあります。もちろん生徒に悪意はなく、悪いことをしているのではないので、厳しく指導することはありません。その一場面が「決まり」です。冬場は手袋を許可しているので、「手袋をつけてきていいよ。」と何度言ってもつけてきません。逆に、してはだめだと決まっていることはします。また、雨が降っているので「レインコートを着たら？」と話しかけると「いいです。」と返ってくる。腹は立ちませんが、何か変な感じがします。世の中には、「TPO」という言葉があり、「Time（時間）、Place（場所）、Occasion（場合）」の頭文字です。意味は、「時間、場所、場合に応じた方法、態度、服装等の使い分け」のことで、一般社会の常識です。ぜひ、学校生活で身につけていってほしいと思います。

