



尼崎市立立花中学校

学校だより

令和3年6月号

強く生き、正しく考え、優しく関わる立中生

## 「足元をみつめることで」 校長 岡本 修一

新型コロナウイルス感染拡大により、世界中で多くの方が亡くなり、今なお入院、治療されている方がおられます。ここに謹んでお悔やみとお見舞い申し上げます。

例年よりも早い梅雨入りで、蒸し暑い日が増えています。また、現在は3度目の新型コロナウイルス感染症に伴う緊急事態宣言が6月20日まで延長されています。学校では新型コロナウイルス感染防止対策及び熱中症対策に力を入れているところですが、ぜひ、ご家庭でも十分にご注意いただきますようお願いいたします。



### 【気持ちしずめて深呼吸を】

新型コロナウイルスの感染流行で、様々な生活スタイルの大きな変化をもたらし、外出自粛が続く、これからの生活不安からストレスもたまりがちになります。専門家の先生は家族との関係を良好に保つために、「言いたいことをため込まないことも、心と体を守ることにつながる」「特に怒りを感じたらまず6秒間やり過ごして、ゆっくり深呼吸したり、その場を離れたりして気持ちを静めることが最初にできること」だと言われています。自分の感情にまかせずに、言い方やタイミングを工夫して伝え、相手も反発せずに聞き入れやすくなるといいます。また「怒っているのは自分。何かのせいにははいけない。」「疲れたたら休むことや、周囲のねぎらいも大切であること」を強調しています。皆さん、1人ひとりが自分の感情をしっかりコントロールして、心と体を守っていきましょう。

### 【はきものをそろえる】

私は先日の朝礼で生徒たちに次のような話をしました。

先日、校内のトイレにふと目をやると、スリッパがきちっとそろえて置かれているのに気づきました。・・・気持ちがよかったです。・・・みなさんの家の玄関の靴がそろっていたら、ご家族もみんな同じ気持ちなるのだろうとも思いました。とてもうれしくなりました。そのとき、次の詩を思い出しました。

『はきものをそろえると心もそろ。心がそろと、はきものもそろ。脱ぐときにそろえておくと、はくときに心が乱れない。だれかが乱しておいたら、黙ってそろえてあげよう。そうすればきっと、世界中の人の心もそろえよう。』

この詩は長野県の円福寺というお寺の和尚さんだった方が作った詩です。・・・戦後、親も家もなくした子どもたちがたくさんいて、着るもの、服もなく、日々の食べるものもなく裸足で生活していました。この和尚さんはそのような子どもたちを自分のお寺で育てることにしま

した。・・・ある日、玄関を見ると、脱ぎ捨てられた靴が折り重なったり、あちらこちらにばらばらになったりしていました。・・・そこで和尚さんは、子どもたちに「はきものをほっぽらかしにしておくと、また戦争になってしまうぞ」と教えたそうです。・・・自分の靴をそろえずに、脱ぎっぱなしにしているという行為は、他の人がどのような気持ちになるかをあまり考えていないということ・・・。しかも、自分さえよければいい・・・。自分の靴をそろえることができる人は、他の人がどのような気持ちになるかを考えることができる人です。しかもそのような人は、他の人が乱した靴を、黙って揃えることができる人でもあるのです。1人ひとりが、自分のことを落ち着いて見つめたり、考えたりしながら行動することは、とても大切なことです。他の人の気持ちにも考えをめぐらせることができるようになれば、お互いに気持ちのよい生活ができるようになります。そうすれば争いごとがなくなり、みんながお互いのことを思いやる、平和な世の中になっていくことにつながるのだ・・・

「自分自身を見つめる」、「自分の行いを振り返る」、「足元をしっかり見つめ」て生活しようということにつながっています。足元を見つめることで、落ち着いた生活を送りましょう。・・・今日、家に帰ったら、玄関の靴をそろえて脱いでみましょう。』コロナ禍での不安な生活が続く中、学校でも、ご家庭でも子どもたちが落ち着いた生活を送っていくことができるようご協力をお願いします。



### 【学校の定期健康診断と家庭との連携】

学校では、6月末までに健康診断を実施しています。成長期の子どもたちがすくすく健康に育つことを願い、その状況や実態を把握し、課題が見つければすぐに対応して、健康の維持増進を図ることを目的にしています。これらは毎学年、6月30日(今年度は緊急事態宣言発令のため延長されています)までに行うこと、検査の項目や方法等が規定されています。学校では、子どもたちの健康の保持・増進のための重要な学校行事、教育活動として位置づけて取り組んでいます。健康診断で行われる主な内容は、身長及び体重、栄養状態、脊柱及び胸郭の病気や異常など、視力及び聴力、目の疾患及び異常の有無、歯及び口腔の疾病及び異常の有無、皮膚の疾患の有無、尿、その他の疾患の異常の有無などです。保健だより等でお知らせしております。検診の結果、特に何か課題が見つければ、必要な検査、治療等についてお知らせします。お知らせが届きましたら、速やかに関係医療機関や校医にかかるようお願いいたします。お子さんが元気で楽しく学校生活を送る基盤は健康であることです。学校とご家庭で健康診断の意義を共有して、子どもの健康づくりを進めていきましょう。



### 【お願い】

「ミマモルメ」の登録がお済みでない保護者の方は、是非とも登録をお願いいたします。ご家庭においても新型コロナウイルス感染症予防に、引き続きご配慮ください。臨時休校の対応等についての連絡については、ミマモルメにてお知らせいたします。どうぞよろしくをお願いいたします。