

間もなく2022年が終わろうとしています。日本漢字能力検定協会による今年の漢字は「戦」だそうですが、保護者の皆様はどのような漢字が思い浮かんだでしょうか。私は「進」。とにかく進む。前へ、先へ。そんな1年だったように思います。

職場体験

コロナ禍で、実施が危ぶまれていた職場体験ですが、全42事業所のご理解、ご協力のおかげで無事に行うことができました。生徒たちにとって、とてもよい経験となりました。これからの進路選択に役立ててほしいと思います。生徒の感想を一部紹介します。

- * これからも自分が利用するであろう場所で、裏側がどうなっているのかを知れる、とてもよい体験だと思いました。お客の「便利さ」というのは、従業員やスタッフの様々な工夫や努力の上に成り立つことを直接体感できました。また、他の店はどのような工夫が見られるのか、気になった。また学校でも職場でも、あいさつを大切にするという共通点があり、今の行っている事が、やはり後々になって役立つのも実感できてよかったです。
- * 一番の思いは、働いてくれている人への感謝です。今回体験してみて、小さい子のお世話や一人一人に優しく対応する姿に、自分も小さい頃のと看、こんな感じだったんだと感謝があふれてきました。自分が（通っていた）幼稚園だったという理由もあるが、みんなが帰った後にいつもしていることがあることにびっくりしました。教室の掃除をしたり、見送りをしたり、砂をはいたり、小さい子に接する以外にも、たくさんしていることがあって、幼稚園の先生はすごいんだなと思いました。
- * 初めて小学校の先生の立場になってみて、改めて大変なんだなと思った。僕は3年生の先生だったのですが、僕のイメージでは、3年生はけっこう大人だと思ったのですが、思っていたより幼くて、元気な子が多かった。僕はそんな姿を見て、自分も昔はあんな感じだったと思うと、少しだけ悲しくなりました。休み時間は子供達に外に連れて行かれて、少しつかれましたが楽しかったです。ただ、子供達がけんかしているときに、僕がそれを止めることができずに、担任の先生にまかせてしまいました。普段やさしくていい先生ですが、けんかを止めるときは、少し怒るような感じで、子供達はけんかを止めて仲直りをする事ができていて、それを見て僕は、やさしくすることだけが子供達にとって良いことだとは限らないんだと思ったのと同時に、先生すごいなと思った。

20日、21日の2日間で、職場体験レポートの発表会を行いました。発表内容も作成したスライドも、よくできていて感心させられました。それだけ、一人一人が充実した体験ができたのだなと感じました。

快眠のすすめ

近頃、朝の昇降口で「眠いです。」と訴える人が増えてきました。授業中についてウトウトという様子も……。冬休みは生活のリズムも崩れがちなので、睡眠についてのアドバイスです。

寝る前は・・・

- ★ 食事は寝る 3 時間前にはすませましょう。
- ★ 寝る 1～2 時間前、40 度前後の温かいお風呂に入ると自然に体温が下がって寝つきがよくなります。
- ★ 寝る前は部屋を暗くして、スマホやゲーム機はなるべく見ないようにしよう。

布団に入ったら・・・

- ★ 横になって 15 分程度たっても眠くならないときは、いったん布団から離れて別の場所で過ごし、眠気が訪れるのを待ちます。そうして眠くなったら布団に戻り、眠れなければまた同じことを繰り返します。
- ★ 布団から離れて眠気を待つ間は、ゲームなど頭がさえるような活動は控え、軽い読書や音楽などでゆったりと過ごすようにしましょう。

注意することは・・・

- ★ 毎日同じ時間に起きるようにしましょう。
前夜になかなか寝つけないからといって、普段よりも遅く眠ってしまうと、その日の睡眠サイクルが先延ばしにされてしまい、さらに寝つきが悪くなるという悪循環に陥ります。早く起きることで夜になると自然に眠くなるという“早起き自然寝”が快眠の秘訣です。

1 月の予定

- | | |
|---------------|--------|
| 1 月 1 0 日 (火) | 全校集会 |
| 1 1 日 (水) | 常任委員会 |
| 1 7 日 (火) | 全校委員会 |
| 2 0 日 (金) | 新入生説明会 |



来年度の新入生のために、生徒会役員による学校生活の紹介や部活動体験が行われます。

2 3 日 (月) ～教育相談期間 (3 / 1 0 まで)

2 7 日 (金) 校内で授業研究のため、1 組以外は昼食後、下校となります。

- * 2 0 日の引取下校には、急なご連絡にも関わらず、保護者の皆様にご協力をいただきましてありがとうございました。新年からも本校の教育活動に対するご理解、ご協力を引き続きお願いいたします。