

# 清く広く高らかに

第4号

令和5年6月1日（木）

柏原市立堅下南中学校 校長室だより

## 制服着こなし



近畿地方でも例年より早く梅雨入りし、日中は蒸し暑さを感じる日が多くなりました。本校では5月29日より夏用制服の一齐着用が始まっています。6年前に男女の社会的、文化的な区別をなくそうとする考え方（ジェンダーレス）にも対応し、アイロンがけをする必要がなく、乾きやすい素材のポロシャツに変更されました。ほとんどの人が着用していますが、従前の開襟シャツでも、可としています。2つあるボタンのうち、1つは必ず留めることに事になっています。シャツはズボン・スカートの外に出すことで、通気性が良く、涼しく着用できます。もちろん、裾を中に入れて着用しても大丈夫です。また、登下校時に肌寒さを感じる時は、ウィンドブレーカーを着用して下さい。

## 自転車のヘルメット努力義務化。上り坂、下り坂・・・

令和5年4月1日より、自転車を運転する際のヘルメットの着用が努力義務化されました。本校においては、予てより、青山台地区から通学してくる生徒には、自転車通学を許可しており、ヘルメットの着用は義務として指導してきました。坂道の多い校区であり、上り坂は一生懸命になってこぎますが、下り坂はついついスピードが出てしまいがちです。人生も同じですが、上り坂は、あきらめることなく懸命に。そして、勢いに乗った下り坂の時こそ、慎重に周りをよく見て進んでください。



## 新しい事務の先生紹介

5月25日より新しい事務の先生が着任されました。学校事務に関するご質問や給食に関するご質問、諸費、学割の発行等の際には、ご連絡ください。

お名前：土屋 博子  
(つちや ひろこ)



## 教育実習生の紹介

5月29日から6月16日の3週間、教育実習生が来ています。皆さんの先輩になります。敬意を持って接し、実習生から多くの事を学んで欲しいと思います。また、母校の変化について尋ねたところ、自ら率先して挨拶する生徒が多くなったと喜んでいました。良い校風が継承されていますね  
★北 恵里菜(きた えりな)  
近畿大学4年 担当は理科  
★安田 紗依(やすだ さえ)  
近畿大学4年 担当は美術

## 猿出没注意！

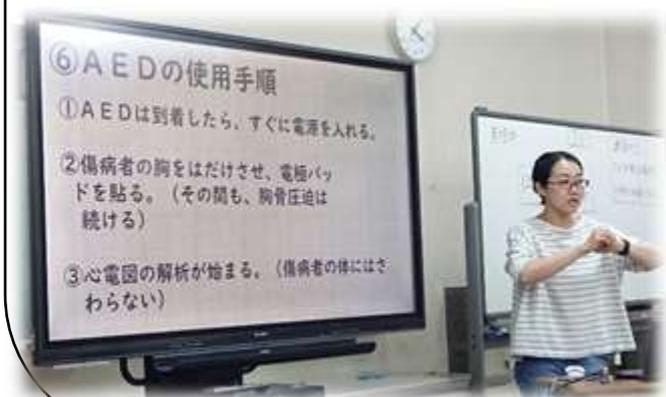
最近、校区内において野生猿の目撃情報が出ています。以下の内容に注意して登下校に限らず気を付けてください。

1. 近寄らない
2. 目を合わせない
3. 大きな声を出さない、驚かさない
4. 絶対にエサを与えない、食べ物を見せない



## 校内研修会 「AED・エピペン講習会 編」

水泳指導が始まるこの時期に、例年、上記の研修を行っています。今年度も24日(水)に、応急手当普及員の資格を持つ養護教諭の吉田から、実演を交えて教職員で研修を行いました。参加した職員は、1つ1つの手順を確認しながら、応急手当トレーナーキットを用いて、AEDパッドを正しく装着し、胸骨圧迫を何度も繰り返し、練習しました。また、エピペン講習も同時に行い、いざという時のために、準備を行いました。



## 修学旅行へ行ってきます。

6月7日(水)～9日(金)、修学旅行(九州長崎方面)へ行ってきます。今回の修学旅行では被爆地長崎を訪ね平和について考えを深めるとともに、集団行動を通じて協力し合い、互いに高め合う機会となることを願っています。

3年生の保護者の皆様におかれましては、早朝の出発となり、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力の程よろしくお願い致します。また、修学旅行中は、子どもたちの活動の様子を「はなまる連絡帳」にて発信したいと考えております。つきましては、顔写真等、掲載に差支えがある場合は、修学旅行前日までに、学年教職員までお知らせください。

## 梅雨の時期の体調の変化に注意してください。



梅雨の時期になると、頭痛やだるさなどの体調不良に悩まされる人は珍しくありません。これは、自律神経を刺激する天候の変化が激しいことに加えて、疲労が溜まりやすい時期であることも原因です。最近、頭痛や吐き気を訴えて欠席したり早退する生徒が目立ってきています。梅雨の時期を上手く乗り越えるポイントを下記に記しますので、参考にしてみてください。そして、毎日皆さんが元気に学校へ来てくれることを願っています。

◎朝は10分程度いつもより早く起きて、交感神経(やる気スイッチ)を入れましょう。

◎夜、寝る前に目元を温めることでリラックスでき、質の高い睡眠ができる。

◎耳をひっぱったり、回してみたり、マッサージしたりすることで血流が良くなりめまいや頭痛が起こりにくくなる。