

令和5年4月19日（水）

「適度な緊張感」を保ちましょう！

ここ数週間は天気の変化も激しく、朝晩が寒かったり、昼過ぎには強い陽射しが照り付けたりと安定しない状態でした。

生徒の皆さん、自分の体調管理はしっかりできていますでしょうか？（3年生の皆さんは、この時期に通過した前線に伴う気象の変化、説明できますか？）

今週は、皆さんに、「適度な緊張感」を保つことについてお話します。

一学期がスタートして2週間が過ぎ、新しい学年、学級での生活に少しずつ慣れ始めてきていると思います。生活リズムや新しい学級、部活動などに慣れることはとても大切なことですが、「なれ合い」はよい効果を生み出しません。なれ合いの先に待つのは大きな事故かもしれないのです。

先週末の登校の様子を見ていると、ルールやマナーを守り、気持ちよくあいさつをしてくれる人がほとんどですが、後方確認をせずに、道路を横断する人も見受けられます。もし、後方から車が迫っていて、そのまま突っ込んできたら……。考えるとゾッとします。

また、授業や部活動、休み時間などでも、ふと気が抜けたときに怪我や事故が起きやすいものです。だからこそ、安心、安全に学校生活を送るために「適度な緊張感」が大切です。

「適度な緊張感」を保つ方法として、次の点を意識しましょう。

- ・ **授業中**：「礼をしっかりする」、「姿勢を正す（立腰）」、「話す人の顔をしっかり見る」
- ・ **休み時間**：「周りを意識した声の大きさに気を付ける」、「廊下、階段は走らない」
- ・ **昼休み**：「図書室や教室では静かに過ごす」、「校庭でみんなと仲良く遊ぶ」
- ・ **登下校時**：「交通ルールとマナーを守る」

「適度な緊張感」を保つことで、落ち着いて学校生活が送れるようになり、勉強や部活動などに集中して取り組めるようになります。