

“成長すると優しくありません。みんなは…”

2学期になって、体育祭、合唱祭が終わりました。（3年生は修学旅行も）始業式の時に学校で一番大切なものは当然、授業ですが、それと同じぐらい行事も大切だという話をしたのを覚えていますか？（今日も話しました。）

行事では授業では体験できないことがたくさん体験できます。人とのかかわり方、リーダーとしての役割、頑張っている人たちへの協力の仕方、苦手な人や乗り気でない人への声のかけ方、失敗して落ち込んでいる人の励まし方など・・・たくさんのことを体験できます。これは、どの立場であっても、周りの人と関わるうえで、いろいろなことを体験し、学ぶことがあります。そして、そのことを学んだ人の成長の証は、“優しさを持つようになること”です。もともと皆さんは優しいですが、さらに優しくなれるはずですよ。協力してもらったときの感謝の気持ち、失敗して励ましてもらったときのうれしさ、いい結果が出なくても最後までやり切り、みんなで味わった達成感・・・などがきっと皆さんを成長させます。今回も大きな行事、合唱祭が終わりました。皆さんはどうでしょうか？多くの行事を終えて成長できましたか？・・・今までより周りの人に気遣い、優しくなった人はきっとこれらの行事で大きく成長したと思います。今すぐではなくても、この後の学校生活で皆さんがこれらの行事で成長した証（優しさ）をたくさん見せてもらいたいと思います。楽しみにしています。

『何事も成果を得たければ生活リズムを整えることです』

“早寝早起き朝ごはん”という言葉聞いたことがありますか。これは文科省が推奨している取り組みの1つです。皆さんもプロ野球のイチロー選手は知っていると思います。イチロー選手だけではなく長い間、プロというトップレベルで活躍している人は、みんな生活のリズム、1日の流れ（ルーティン）をしっかり持っていて崩さないそうです。自分たちはプロではありませんが、部活動でいい結果を出したい、学習面で成績を上げたい、行事でやり切って達成感を味わいたいと思うなら、きちんとした生活リズムを作るのが大切です。そのためには睡眠時間の確保と朝食を食べることです。自分もそうですが、忙しくなると最初に削るのが睡眠時間、そして朝食です。しかし、睡眠時間を削り、朝食を抜くと体がだるくなったり、後々まで悪い影響が出てしまい後悔することになります。どんな人もしっかり寝て、しっかり食べて、体調を万全にしないと何をやってもいい結果は望めません。また、生活のリズムを崩してしまうとインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなったり、風邪をひきやすくなったりします。皆さんにはこれから頑張ろうと思っていることがたくさんあると思います。先生方も精いっぱい手助けをしたいと思っています。でもその前に生活のリズムをきちんと整えて、体調を万全にしてください。