

新緑の樹木に、風薫る季節しよつまんとなって参りました。

この時期を表す言葉に「小満」という言葉があります。「陽気が良くなり、草木などの生物が次第に成長して生い茂る。」という意味があるそうです。また、この言葉の由来には、「穂が出始めた麦を見て、『今年は順調に育っている』と、ほっと一安心（少し満足）した。」という説があるそうです。

わかる気がします。

## 「勇猛果敢」に挑みました！

5/9（水）に耶麻中体連陸上大会が、16（水）と17（木）に全会津中体連陸上大会が実施されました。

耶麻大会はあいにくの雨で、グランドコンディションも悪い中ではありましたが、選手および応援として全校体制で参加し、大変感動ある大会となりました。コンディションの悪さを言い訳にせず、最後まであきらめずに競技する選手達。そしてそんな選手達をあらん限りの声で応援する生徒達の姿は、どちらも高郷中健児としてふさわしい力強い姿でした。

会津大会は2日間にわたって行われました。参加資格を得た生徒と常設陸上部の生徒が参加しました。3年生の小林広嵩君が砲丸投げで優勝、小柴丞一郎君が5位に入賞し、小林君は県大会の出場権を得ました。同じく3年の吉澤達日呼君は、110MHに出場し、決勝まで進みましたが、7位でした。その他の入賞を逃した選手達もそれぞれの自己ベストを目指して大変よく頑張ったと思います。少ない人数での応援でしたが、これも耶麻大会と同様広い会場に響き渡る大きい声で応援できました。こちらも大変心に残る、感動ある大会でした。「勇猛果敢」は学校の応援旗に書かれた言葉ですが、正にその言葉をその姿勢において発揮してくれたと思います。

いずれにしても対外的な大きな行事の区切りが1つついたことになります。選手の皆さんのこれまでの努力を讃えるとともに、全校生がそれぞれの立場で、それぞれの思いで、この大会を振り返り、今後の生活に生かしながら、これからも力をつけていってほしいと思います。



## 健康な体を作ろう！

先週の耶麻陸上大会で雨に打たれ、気温も低かったせいか、今週は風邪引きや体調を崩す生徒が各学年数名いました。やむなく欠席した生徒もいます。ゆっくり休養をとり、栄養をとって早く直してほしいと思います。また、日常的な健康管理をしっかり行っていくことも、大切にしてほしいと思います。いわゆる自己コントロールの力をつけてほしいです。健康に関する知識を増やし、身近で些細なこともしっかりと行って、風邪を引かない生活、引きにくい体作りに努めてほしいと思います。

耶麻陸上大会の日、天候が悪く気温が低くなることは予想されていたし、当日の朝も早くから雨が降っていたにもかかわらず、その対策がなされていなかったために、雨に濡れた体をどうしようもできなかった生徒、あるいは、少し高揚した気分でもしもお構いなしに雨に濡れて平然としている生徒が何人かいました。事前の対応を冷静に行ったり、なるべく体をぬらさないようにする行動など、健康でいられるための自己コントロール力を普段の生活で身につけてほしいと思います。『早寝、早起き、朝ご飯』などの基本的な生活習慣を保っていくこともその1つだと思いますし、けがをしないように万全の準備体操を怠らないなどのことも、健康、安全な体作りには大切なことです。

「朗らかに夢を育む」ためにも、日々健康で明るい生活を送りましょう。



## 日々の学習を大切に！

新学期、ゴールデンウィーク、部活動など慌ただしく流れていく時間と活動に追われ、子どもたちに疲れが見え始めてくるのがこの時期です。また、4月、5月は学校行事や先生方の出張も多く、なかなか授業が進んでいかない現状もあります。でも、やはり授業は学校の根幹であり、生徒に学力をつけていくことはとても重要な学校としての課題と考えています。

そんな中で、効率よく学習をして、学力をつけていくための1つの方策として、「30分限定寝る前暗記法」（寝る前に布団に入ってから、その日のノートを見直し暗記する。）などを取り入れてみるのもいいと思います。気持ちを奪われる音がない環境の中で、ひたすら授業を思い出して暗記する時間の設定は効果的なようです。試してみてくださいはどうか。

## <今後の1学期の主な行事>

5月18日～25日	二者面談（担任と生徒）	7月	2日	3年生実力テスト①	
	24日	食農教室	3日	ポート教室	
	30日	内科検診	4日～	6日	県中体連陸上大会
			7日	授業参観・保護者会	
6月	1日	耶麻中体連総合大会壮行会	9日	繰替休業日	
	5日～	6日	耶麻中体連総合大会	11日～12日	漢字テスト
		8日	眼科検診、全会津中体連総合大会壮行会	20日	第1学期終業式
	12日	全会津中体連総合大会			
	15日～20日	テスト前部活動中止期間			
	20日～21日	1学期期末テスト			
	26日～27日	職場体験学習（2年）			
	28日	耳鼻科検診			
	29日	新体力テスト・小中連携授業研究会			

