

1 学期終業式式辞

今日この会場に開始5分前頃に来ました。その時、生徒の皆さんは整然と整列し、前の方から腰を下ろしていました。体育館には〇〇先生（吹奏楽部顧問）が校歌の演奏準備のため一人いただけでした。昔は先生が、大声で怒鳴って整列させていましたが、5分前には、先生の指示もない中、おしゃべりもせず、自分たちだけで整列が完了していました。なんと素晴らしいことでしょう。この光景にとっても感動しました。

今年度のキーワードは「全員参加が基本」としました。全員参加で、活気あふれる小さな学校～あっとほむ榛高～の実現を目指していますと、始業式で話しました。本日で1学期が終了しますが、どんな1学期だったのでしょうか。

始業式、入学式から始まり、スマイルクラブやグリーンファームなどの体験学習や球技大会や進路ガイダンスなど様々な学校行事がありました。また、ハルヒル（榛名山ヒルクライム）や榛名福祉会館祭りなどでは、ボランティア活動に一生懸命な姿も見られました。たくさんの場面で、皆さんの頑張っている姿を見ることが出来ました。積極的にチャレンジしている姿は輝いて見えます。とても充実した1学期だったと思います。頑張った人は自分自身を褒めてやってください。

また、始業式に全員で「みそあじ運動」にチャレンジしようと話をしました。このことばを教室に掲示してくださっているクラスを見つけました。身だしなみ、掃除、あいさつ、時間について、毎日、自分自身を振り返りながら学校生活をしてくれたものと思います。

朝、登校時に多くの皆さんが、しっかりとした身だしなみで、元気よくあいさつしてくれました。とてもうれしく思っています。多くの人が「みそあじ」を意識して生活出来ていると思います。

これから長い夏休みになりますが、普段出来ないことにチャレンジして、自分自身を一層高めてください。よく夏休みは目標を立てて計画的に過ごしましょうと言われるのですが、まずはチャレンジしたい目標＝ゴールを設定しましょう。

4 1日間あるので10日単位にスモールステップで小さな目標を立てるのはどうでしょうか。10日ごとに振り返りを行い、改善・修正しながらゴールを目指します。

また、1日を4時間ずつ午前8時から12時、午後1時から5時、夜8時から12時の3つに分け、例えば時間帯ごとに部活動、遊び、勉強と計画的に過ごすのはどうでしょう。

昨年の保健委員会の「生活習慣とスマホの利用に関するアンケート」で気になる結果を目にしました。「休日にスマホを1日何時間くらい使用していますか。」という問いに、7時間以上と答えた人が半数近くいました。確かにスマホは便利で、楽しいコンテンツもたくさんあります。でも、スマホだけに囚われた生活でよいのでしょうか。スマホの長時間使用は、心身の健康に悪影響があることがわかっています。スマホの利用時間のルールを自分で決め、自分で管理しましょう。皆さんが大人になって結婚して、子育てするようになる、将来に関わる問題だと思います。スマホの他に何か楽しいと思える、自分が打ち込めるものを探してください。

最後になりますが、もしも悩みごとができれば、先生やご家族、専門の相談機関に連絡しましょう。必ず解決策はあります。からだに気をつけて、2学期の始業式には元気で充実した顔を見せてくれることを楽しみにしています。もちろん全員参加でお願いします。