

快適に、夏休み



副校長 長岡利保

ようやく梅雨の時期が過ぎたと思ったら一気に猛暑という天候に気持ちもスッキリしませんが、そんな中にあっても散歩中に目につく、色とりどりの夏の花にいやされています。

生徒（先生もそうですが）も紫陽花のように、春先から比べ浦の授業ごとに赤くなり、だんだんと黒くなり、と夏休みがあけて生徒のみなさんが心も身体もどんな風にかわっているのか、会うのが楽しみです。ところで、ここ数年夏の暑さがとても厳しいように感じられるのは私だけでしょうか？

そこで、また今年もくるであろう暑い夏を乗り切る簡単な対策をいくつか考えてみました。

- ・朝は涼しいうちに起きてやれることをやり、日中はあまり激しい活動をしな。
- ・夏の野菜を多めにとる。（たっぷりの水分を含むため、体温を下げ、種々のビタミンは体の調子を整える働きをします）※トマト、キュウリ、トウモロコシなど
- ・水分はしっかりとって、適度に汗をかくようにする。
- ・窓の外に蔓系の植物（キュウリや朝顔）を植える。ヨシズやスタレもいいが、植物だと葉自体は熱を持たず蒸散作用で水蒸気を発するので。

他にも工夫次第でクーラーだけに頼ることなくこの夏に打ち勝つことができると思います。夏休みあけに、気持ちよくスタートを切るためにも体調管理に注意しながら生活できるといいですね。

チャレンジ、しよう

話はかわりますが、私は学生の頃から本を読むのが好きで、通学途中や休み時間などヒマをみつけては本を読んでいました。中でも、好きで何回も読み返したのが吉川英治の『三国志』でした。登場人物で特に気になったのが蜀（しょく）の皇帝、劉備玄德です。武術・知略に優れていたわけでもないこの人が「この国を一つに治め、平和にしたい」という思いで、皇帝にまでなっていきます。国を治めるまでには、戦っては負けの繰り返しで、読んでいてもハラハラしました。しかし、この人にはどんな状況でも折れない心と「今度はこうしよう」というチャレンジする気持ち、周囲を引きつける人柄、という大きな武器をもっていました。

自分に置き換えて考えてみると、へこんだりいろいろな意味で敗北感をもったりすれば、やっぱり立ち直るのに時間にかかるし、ひきずることでしょう。劉備玄德のように、失敗を成功につなげるよう準備をする、次の一步を踏み出すというようになかなかポジティブには考えられないと思います。みなさんはいかがでしょう。日々の生活の中でもいろいろと考えてしまうこともあるのでは。すぐ結果を求めるのではなく、一呼吸置いて長い先のゴールをとらえチャレンジしていく姿勢には、私たちにも学ぶところが大きいにあるのではないのでしょうか。夏休み、ちょっと考えてみてはいかがでしょう。





二つ橋スクールライフ

○ 1 年生

初めてのスポーツデイはとても楽しめました。この学校での生活も4ヶ月。ようやく二つ橋の生徒になりつつあります。夏休み明けは、2回目の職場見学、それに就労体験実習も近づいてくるので、もっともっと成長していかなければいけません。この夏休みで、これまでの成長がリセットされなければいいなと思います。夏休みを有意義に過ごした生徒と、そうでない生徒の差が開いてしまいそうなのが、心配です。元気に楽しく、学校ではできない色々な経験もしてほしいです。

○ 2 年生

修学旅行に行ってきました。直前に2つの大きな台風がきたので、天気がとても気になりましたが、3日間は傘の出番もなく、晴れ学年の威力発揮。1日目は道頓堀周辺でたこ焼き体験と食べ歩き、大阪城方面の自由行動でした。2日目はUSJ内での班別行動。恐怖の館、火事、ジョーズ襲来と絶叫あり、涙あり！で一日中楽しく過ごしました。宿泊ホテルはUSJのオフィシャルホテルでしたので、最上階の展望風呂の前後は、夜の散策に繰り出し、買い物やたこ焼きなどの食べ歩きを堪能しました。怪我や病気もなく、全員で3日間を楽しく過ごし、高校生活最大のイベントを体験し、思い出がたくさんできました。

○ 3 年生

早い生徒は5月7日から現場実習に入り、7月18日に全員の実習が終わりました。実習から戻ってきた生徒はまた一つたくましくなっているように感じます。前回の実習での課題や反省点をしっかり覚えていて、それを意識しながら今回の実習に取り組んでいた様子が、実習日誌や振り返りシート等からも感じ取られます。「言われてやる」が「自分からやる」に変わってきたたくましさだと思います。

○ 保健室から

4月からの3ヶ月間、大きなケガや病気なく学校生活を送ることができました。7月に入ってから、暑かったり涼しかったりと定まらない気候のせいで、体調不良が多かったように思います。暑い季節の作業や部活動を安全に行うには、体調管理がとても大切です。こまめな水分補給や休養など、熱中症にも気をつけながら夏休み中の活動に取り組んでほしいと思います。

○ 「横浜市立二つ橋高等特別支援学校Webサイト」

<http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/ss/futatsubashikoto/>

