

学年だより

★春の訪れを感じる雨

岩手県の大船渡市での山林火災に関するニュースが続いています。雨が降らないことで空気が乾燥し、なかなか火が収まらず、未だに終息の宣言はされていません。

東京でも、今週3月3日(月)は約1か月ぶりにまとまった雨が降りました。もともと、冬の季節は季節風の影響で雨が降りにくい時期ですが、春になって空気が暖かくなると、気圧等の影響で雨が降る日が多くなります。このような春の雨に関して、以下のような俳句を見つけました。

春雨の音がしてくる 楽しさよ

山口青邨という俳人が書いた俳句で、「春雨が降り出して雨音が聞こえてきた。寒い冬の雨音とは違い、これから芽吹くものたちの命を育む雨音は、春の訪れも感じ、聞いていて楽しくなる」という意味だそうです。一般的に、立春から3月初めに降る雨は「春の雨」、それ以降に降る雨は「春雨」といわれますが、これらは春の訪れを私たちに教えてくれる一つの指標になっています。

朝起きて、雨が降っていると気分が落ちてしまう人もいるかもしれません。また、4月から1年間、皆さんの出欠確認をしてきましたが、雨の日は晴れている日よりも遅刻をしてしまう人が増える傾向があります。雨が降っていることで、ネガティブな気持ちになってしまうのではなく、この俳句のように、寒さが長く続いた冬が終わり、新しい生活への一歩を踏み出す春が来たと、ポジティブな気持ちに転換してみましょう。これから、雨が降る日が増えてくと思いますが、生徒の皆さんが毎日元気に時間通りに登校してくる姿を楽しみにしています。



★スマホルール定着週間

今週3月3日(月)～3月7日(金)はスマホルール定着週間でした。インターネットの使用やスマホを使う際のルールを家庭内で確認していただきました。ご協力ありがとうございました。スマホは生活の中でとても便利で役立つものですが、使いすぎると心身に悪影響が及んでしまう可能性があります。調べてみると、以下のような影響があることがわかりました。

体への影響

- ・ストレートネック…うつむいた姿勢を続けると、首の後ろの筋肉に負担がかかり、首や肩の凝り、頭痛等の症状が出る。
- ・ブルーライトによる影響…夜間にブルーライトを浴びると、体内時計が乱れ、寝つきが悪くなったり朝起きるのがつらくなったりする。

心への影響

- ・情報過多によるストレス…たくさんの情報を処理する必要があるため、脳が疲労し、記憶力と判断力の低下につながる。
- ・スマホへの依存…スマホがないと落ち着かない、イライラするといった精神的な依存、それに伴う集中力の低下が起こる。

このような、スマホが与える影響を正しく理解しながら、上手に向き合っていけるようになってほしいと思います。ぜひ、これからもご家庭でお話してみてください。

★今後の予定

日時	時程	予定
3月10日(月)	50分×6	生徒朝会 ①カット (④、②、③、卒業式練習、⑤、⑥)
3月11日(火)	50分×6	
3月12日(水)	50分×5	③カット、⑤卒業式練習
3月13日(木)	50分×5	避難訓練 ②③④カット ③④卒業式予行
3月14日(金)	50分×5	⑤カット