



「どうせやってもダメだし」

校長 金子 温

「どうせやってもダメだし」という言葉を生徒から聞くと、少し悲しい気持ちになってしまいます。みなさんには、あふれるエネルギーがあり、これからいろいろなことに挑戦できる時間もあるからです。

「どうせやってもダメだし」実はこれ、心が弱いからでも、めんどくさがりだからでもありません。人の脳には、傷つくことから自分を守る「安全装置（セーフティネット）」が備わっています。過去に「がんばったのに否定されて悲しかった」という経験があると、脳は次から「最初から期待しなければ、失敗しても傷つかずに済むぞ!」と防衛モードに入ります。つまり、「どうせダメ」は、**これまで傷つきながらも一生懸命生きてきた証拠**なのです。

でも、ずっと安全装置をかけたままだと、自分の可能性という新しい世界に出会えなくなってしまいます。

学校は、失敗して傷つく場所ではなく、「安全に失敗の練習をする場所」です。先生たちは、みなさんが失敗したときに「だからダメなんだ」と突き放すことは絶対にしません。「次はどうしようか」と一緒に考える味方です。だから、少しだけ脳の安全装置をゆるめて、小さなことから「実験」のつもりで試してみしてほしいです。そのために、いちばん大切なことは一歩を踏み出してみることです。

心の中でファーストペンギンを作ろう！

ペンギンの群れは、エサである魚を捕るために海へ行く必要があります。しかし、海の中にはペンギンを天敵とするシャチやアザラシが潜んでいるかもしれません。

海に飛び込むことは、命がけの危険（リスク）を伴います。そのため、ペンギンたちは氷の縁に集まり、お互いに顔を見合わせながら「どうしよう、怖いな...」と、なかなか飛び込むことができません。



そんな中、群れの中から「最初の一羽」が、覚悟を決めて荒波の海へと勢いよく飛び込みます。

この最初の一羽こそが「ファーストペンギン」です。一羽が飛び込むと、安全だと分かった（あるいは勇気をもらった）他のペンギンたちも、次々と後を追って海へ飛び込んでいきます。ペンギンと同じように、最初の一歩を踏み出すことは、とても勇気がいることです。しかし、一度思い切って飛び込んでみれば、たとえ失敗したとしても「次はこうしてみよう」という新しい道が見えてきます。まずは小さなことから構いません。みなさんが勇気を出して「ファーストペンギン」になろうとするとき、先生たちはいつでも、その一歩を全力で受け止め、応援しています。

相模原市春季大会、市民選手権大会で好成績！

大沢中生徒が頑張り、各種目大会で好成績の結果が出ています。3年生にとっては、6月27日から始まる中体連総合体育大会が最後の大会になります。ぜひこれまでの成果を発揮してほしいと思います。

陸上競技部	市民選手権陸上競技大会	中学校男子	400m	3位	清水 寛斗
軟式野球部	市春季共催大会	準優勝			
バドミントン部	市民選手権大会女子ダブルス	3位	佐藤 優衣	近 穂乃花	
	ホネゴリカップ中学校対抗戦	団体 準優勝			
ソフトボール部	市民選手権大会	準優勝	春季大会	準優勝	
柔道部	市民選手権大会	53kg以下級	優勝	黒川 あかね	
	市共催大会	60kg以下級	3位	井上 虎之輔	
卓球部	市民選手権	1, 2年女子の部	優勝	金子 凜子	
	学年別大会	ベスト8【県大会出場】	八十川 結衣	土赤 早希	
			高橋 新		

今回結果が出ていない部活動も夏の総体に向け頑張っています。6月27日（土）から始まる中体連総合体育大会の応援をよろしくお願いいたします。

暑さに負けない体づくりを！～熱中症への備え～

例年になく5月は暑い日がありました。生徒たちがグラウンドや体育館で元気に活動する姿を嬉しく見る一方で、これからの季節に最も気をつけていかなければならないのが「熱中症」です。

実は、本格的な夏を迎える前の「今（5月～6月）」が、一年の中で最も熱中症が起こりやすい時期の一つだと言われています。まだ私たちの体が「暑さ」に慣れていない（暑熱順化ができていない）ため、急激な気温の上昇に対応しきれないからです。

学校では、授業や部活動中のこまめな水分補給、適切な休憩の確保、エアコンの活用など、生徒の健康観察を徹底してまいります。



熱中症を防ぐためには、ご家庭での「事前の予防」が大きな力になります。ぜひ、以下の点についてご協力をお願いいたします。

- ・ **水筒・タオルの持参**： お子様の活動量に合わせ、少し多めに水分を持たせてください。
- ・ **「朝食」を必ず食べる**： 朝食はエネルギーだけでなく、熱中症予防に欠かせない「水分と塩分」を体に蓄える大切な役割を持っています。（塩分タブレット持参可）
- ・ **十分な睡眠**： 寝不足や疲れが溜まっている体は、熱中症のリスクが急上昇します。

「これくらい大丈夫」と過信せず、自分の体の声（サイン）をしっかりと聴くことが大切です。学校とご家庭がしっかりと連携し、生徒たちがこの季節を安全に、健康に乗り越えられるようサポートしてまいりましょう。

6月の今後の予定

- 6／3（水）～6／10（水）諸活動停止（テスト等）
- 6／8（月）到達度テスト1日目 理 技 家 社 英 美
- 6／9（火）到達度テスト2日目 数 音 国 保 体
- 6／14（日）～6／16（火）関西方面宿泊校外学習（3年）
- 6／17（水）2年生横浜校外学習・3年生代休日
- 6／20（土）PTA環境整備
- 6／24（水）生徒総会

