

🔥 心頭滅却、ではどうにもならん 前の号で梅雨の話を書いたばかりですが、もう明けましたね。観測史上最速のスピード梅雨明けとなりました。 さて、本格的な夏が突然始まったわけですが、ここで大事なのが暑熱順化（しょねつじゅんか）です。これは、体を暑さに少しずつ順応させていくことを意味します。クーラーの効いた部屋でばかり過ごしていると、体が暑さに対応できなくなり、熱中症のリスクが高まってしまうのです。暑くても軽く体を動かし、適度に汗をかく機会を作ることが、暑熱順化の第一歩です。ちなみに私は先日、室温 37℃ の体育館で 30 分程体を動かしてみましたが、あまり汗が出ませんでした。全く順化できていない証です。暑い中、庭の水やり頑張ってるのになぁ。	☀️ 感謝力を鍛えよ 「感謝の気持ちを持ちましょう。」 いろいろな人から言われてきた言葉だと思います。しかし、人に感謝するには、その背景にある人の苦労や思いに<u>気付く能力</u>が必要だと私は考えています。家に帰ってご飯が用意してある、道が綺麗に舗装されている、毎日同じ時間の船で通学している。それらは全て、やってくれている人たちがいるから成り立っているのです。裏で誰がどんなことをしてくれたのかに気付くことができて初めて、ありがたいと感じられます。だから身近にある当たり前な物事に対して、「これはどうして成り立っているんだろう」と少し想像してみるようにする。日頃から想像を重ねて、感謝力を磨きましょう。 あ！この記事を読んでくれて、ありがとう。
🌀 その背中に、心から敬意を つい先日、前任校のバレーボール部の教え子が出場する大学の試合を観に行ってきました。体育館のコートに立つ彼の姿は、高校時代の面影を残しながらも、ぐっと大人びて、立派なアスリートの表情をしていました。 高校卒業後も度々連絡をくれていて、スポーツ推薦で入学した選手たちの中、自分のプレーがなかなか通用せず、悩む様子も聞いていました。それでも彼は努力を重ね、スタメンを勝ち取り、堂々とコートに立っていました。いったいどれほどの時間をかけ、試練を乗り越えてきたのかと思い、胸が熱くなりました。高校時代は教師と生徒という関係ではありましたが、彼の姿には、一人の人間として心からの敬意を抱きました。好きなことに真っすぐ向き合う背中 は、それだけで人の心を動かす力がありますね。	👣 膝の上の来訪者 三年前、清水の浜でマリンスポーツ部の活動を見守っていたときのことです。炎天下の砂浜で、日傘をさして座っていると、どこからともなく猫が現れました。軽やかな足取りで寄ってきたその猫は、何のためらいもなく私の膝の上に飛び乗ると、まるでそこが自分の定位置であるかのように落ち着いて丸くなりました。 お目当てはどうやら、私の作る“日陰スペース”だったようです。猫はしばらくの間、潮風と波音を背景にうとうとまどろみ、やがてスツと立ち上がると、「まあまあの物件だった」とでも言いたげに去っていきました。 ほんの数十分の出来事でしたが、今でも鮮明に思い出せる夏のひとコマです。人懐っこさと図太さをあわせ持つ猫の自由なふるまいに、どこか癒されるものがあったのかもしれません。

日付	二十四節気	日付	七十二候
7/7 ～ 7/21	<u>小暑(しょうしょ)</u> 梅雨が明け、だんだんと暑さが強くなっていく時期	7/7 ～11	<u>温風至（あつかぜいたる）</u> 梅雨明けの暖かい風（南風）が吹いてくる
		7/12 ～16	<u>蓮始開（はすはじめてひらく）</u> 蓮の花が咲き始める
		7/17 ～21	<u>鷹乃学習（たかすなわちがくしゅうす）</u> 鷹の幼鳥が飛び方や狩りの仕方を覚えて独り立ちする

7 月行事予定 🌞			
3 日（木）	薬物乱用防止講演会 避難訓練	14 日（月）	地域美化活動
4 日（金）	生活実態調査 キャンパス・カウンセリング 進路ガイダンス	15 日（火）	食に関する講演会
8 日（火）	若年者・スマホ認知症防止講座 情報モラル講演会	16 日（水）	校内レクリエーション大会
9 日（水）	AED 研修会	17 日（木）	租税教室
10 日（木）	性の教育講演会 海洋訓練前健康相談	18 日（金）	終業式
		19 日～	夏期休業

学校生活の一部を紹介



考查前日の様子

あちこちで教え合いや問題の出し合いをしています。互いを高め合える集団ですね。

夏場は空調の関係で、多目的教室で授業をしています。ホワイトボードに書くのってなんだか新鮮。

