

アイリス Letter

保護者の皆様へ

2023年7月21日発行
第4号
広島女学院中学高等学校



聖書のことば

恐れることはない、わたしはあなたと共にいる神。
たじろぐな、わたしはあなたの神。
勢いを与えてあなたを助け
わたしの救いの右の手であなたを支える。

イザヤ書 41章10節

1学期が終わります。生徒は4月からの様々な取り組みに真剣に向き合ってきたことでしょう。ご家庭ではそれを支えていただき、ありがとうございます。しっかり休み、元気に2学期の始業を迎えてほしいと思います。

終業礼拝の聖書のことばは上の箇所でした。1学期の歩みの中で、恐れや不安を抱くこともあったでしょう。夏休みに自分の課題に取り組むときや何事かに挑戦するときにも同様に感じることもあるかもしれません。私は「恐れることはない」ということについて、次の話をしました。

本校と同じキリスト教主義の学校に通う高3の生徒の話です。好奇心旺盛な性格で、中学時代はサッカーを熱心に取り組んでいました。高校生になり、留学にチャレンジします。そこでまず言語の壁に圧倒され、何もできなくなった自分に焦り、ストレスで睡眠不足が続きました。また、他の国から来た留学生とのシェアルーム生活もうまくいきませんでした。そんな中で、サッカー部に入り、チームメイトとの距離が縮まり自分の居場所ができました。ルームメイトとも心が通うようになってきました。この生徒は以下のように言います。

「日本で過ごしていた時の当たり前が次々と覆される驚きの連続の中で、日本には絶対に出会えない多種多様な人々や文化、価値観に触れられたことは、私に憧れと新しい刺激を与えました。このように振り返ると、好奇心が挑戦を生み、その挑戦が新たな好奇心を生むというサイクルが人生を豊かにしていることに気づかされます。

私は、留学前まで基本的に何かに悩んだり迷ったりしたことはありませんでした。ですが今は就寝前、一日の反省から始まり、明日の勉強のことや進路など尽きない悩みと将来への不安がこみあげてくることがあります。留学を経て視野が変化し、年齢を重ねたことで物事に対する意欲がさらに強くなったからなのでしょう。つまり、留学で逆境を体験したがゆえに、今までは不安に思わなかったことにも恐れを感じるようにはなりましたが、私の本質は好奇心旺盛のままなのです。」

一歩前に進む行動でしか得られないものがあります。一人ひとりの挑戦を応援します。

(校長)

生徒支援部より

夏休みが始まります。自由になる時間が増えますが、自分の「生活」をマネジメントする力は、「学び」をマネジメントする力であり、これからの「自分の将来」を切り拓いていく力にも繋がります。別に配布している「夏休みの注意事項」のプリントをよく読んで、生活リズムを整えて実りある夏休みにして下さい。ご家庭でも生活面の指導を継続的に宜しくお願いします。

近隣の方から、朝夕の送迎の車についてや、登校中のマナーについて、苦情の連絡が来ています。特別な理由が無い限り公共交通機関を利用すること、登下校中は周囲の迷惑になっていないか考えることなど、ご家庭でも確認いただければと思います。

また、SNSを中心としたスマホやパソコンの利用については自分でコントロールしましょう。文明の利器に依存し、「使う側」ではなく「使われる側」になってしまっていて、生活リズムが大きく乱れる可能性が高いのもこの夏休みです。スマホ・ネット依存は、勉強時間の減少（「量」の面）に留まらず、集中して勉強する習慣そのもの（「質」の面）にも影響します。

スマホやSNSの理解と指導については、7月15日（土）に、生徒支援部とICT係よりネットに関するルールの決め方（若者を取り巻くネットの現状や、ルール作成に際して保護者と話し合うこと、決めたルールは継続・更新すること、守れなかった場合のペナルティも含めて双方が納得したルールを作ること等を伝えています）を生徒に向けて講演しました。その際にChromeブックの使い方も注意喚起しています。生徒には、この夏休みを機に、家庭でのネットに関するルールの確認を保護者の方と話し合うように呼びかけています。この講演については、ほぼ同内容のプレゼン動画を配信しましたので、別途ご案内をご確認下さい。



さらに、上記の動画に加えて、父親母親教室の一環として、スクールガーディアン制作の動画（『保護者のためのネットリテラシー ～知っておくべき子どもの現状とセキュリティ～』）も配信しました。今年度の本校保護者のために制作されたオリジナル動画です。上記の教員作成のプレゼン動画よりも、さらに専門的に解説されています。これも別に配信しているさくら連絡網を参照の上、是非ともアクセスしご視聴下さい。

現代では、ネットとどう付き合っていくのかが、日々の生活に大きな影響を与える時代となっており、そのためにはご家庭の指導が必要不可欠です。引き続き、ご家庭でもご理解とご指導を宜しくお願い致します。

(生徒支援部)

8月6日平和記念礼拝のご案内

8月6日（日）午後1時30分よりゲーンズホールで、女学院の生徒・教職員350余名を含む原爆犠牲者をおぼえ、平和を祈る「8・6平和記念礼拝」が行なわれます。

講師の大塚善子さんは、同窓生で、同志社大学文学部（国文専攻）の卒業後は、大阪商業大学堺高校の教師（国語）として勤めました。



特に、女学院在籍中にキリストと出会い、洗礼を受け、クリスチャンになりました。今現在も、関西の教会や集会を中心として、広島を用いた平和活動をされています。

中1、中3、高2で在広の生徒の皆さんは、礼拝に出席して下さい。

他学年や礼拝に出席できない人たちも、午前8時15分にはそれぞれの場でこの日を覚えて、黙祷をささげましょう。また後日、礼拝をクラスルームで視聴できます。

なお、当日はゲーンズホールのみ制靴可です（校舎に入る用事のある人は校内靴持参）。1時20分には中1・中3はホールのいつもの席、高2は2階席に着席し、担任の先生よりプログラムを受け取って下さい（聖書・讃美歌は印刷しているので不要）。その他の学年で、礼拝に参加する場合は、後ろの空席か補助いすに座って下さい。

(宗教教育委員会)



保健室だより（4）

いよいよ夏休みが始まります。充実した夏休みにするためには健康に気を付けて過ごし、2学期からの学校生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。

健康に過ごすポイントは睡眠です。睡眠には「心身の疲労回復」「免疫力向上」「記憶の定着」などの働きがあります。日中のパフォーマンスを高めるために規則正しい生活を送って質のよい睡眠をとることが大切です。まず体内リズムを整えるために朝の光を浴びることが効果的です。朝の光で体内時計が働き、身体が活動的になり、夜には眠たくなるようにセットされます。さらに質のよい睡眠をとるためには、スマホやパソコン等のメディア機器の使用を寝る1時間前には避けるようにしましょう。夜寝る前にブルーライトの光を受けると寝つきが悪い、眠りが浅い等といったことを引き起こすことがあります。

他にも健康に過ごすポイントは食事と運動です。食事は1日3食「主食・主菜・副菜」揃えることを目安にしていきましょう。また砂糖の過剰摂取を控えましょう。一日に摂取するのに適した砂糖の量は25gでスティックシュガー8本分です。（スポーツドリンク500mlにはスティックシュガー10本分が入っています。）運動は体力が落ちないように、ウォーキング、ラジオ体操など適度な運動をして汗をかくようにしましょう。

夏休みは身体のメンテナンスにもいい機会です。健康診断の結果を確認いただき、必要があれば病院受診をお願いします。

(保健室)

心の健康（4）

ひまわりの花の似合う夏です。暑い日々、学校は39日間の夏休みに入りますので、これまで以上に家庭が子ども達の生活の場になり、心身の健康管理もご家庭に委ねられます。

夏休みは、なんと936時間になります。大変ですけど、親子の関係を強めていったり家族の和を作り直したり、心身の健康を自己管理する力をつけていくチャンスです。

心と体は関連していますので、夏の暑さは体にこたえ、心の面でも意欲が低下したり、イ

ライラしたり、投げやりになりがちです。

暑い日々は、自分の立てたスケジュールにそった規則正しい生活、つまり基本として起床、食事、勉強、就寝の時間を一定にした生活をしていくことが「心の健康」を保つことにつながります。

暑さをストレスとなる悪いものと思わないで、親子で工夫し、積極的に『夏』を生活に取り込んでいきましょう。

夏休み中のカウンセリングルームは月曜日に開室します。希望される方は、お申込みください。

(カウンセラー)

生徒の活躍

◇中学ソフトテニス部

第71回広島市中学校総合体育大会 安芸中ブロック

・女子個人（7月16日）

準優勝 M. M・N. Kペア



今月の聖句

ペトロが、「わたしの足など、決して洗わないでください」と言うと、イエスは、「もしわたしがあなたを洗わないなら、あなたはわたしと何のかかわりもないことになる」と答えられた。

(ヨハネによる福音書 13 章 8 節)

イエスさまは十字架にかかる前の最後の晚餐中に、弟子の足を洗いました。当時、人の足を洗うのは奴隷の仕事でしたので、弟子たちはイエスさまの言葉と行為に驚いたようです。イエスさまはどうして弟子たちの足を洗ったのでしょうか。弟子たちの出来良いからでしょうか…。恐らくそうではありません。何故なら、弟子たちはイエスさまが逮捕されてしまった時、自己保身のために逃げたり嘘をついてしまうのです。しかし、そんな弱さを抱える弟子たちにもイエスさまは「かかわり」を持とうとしてくださるのです。

私たちにも弟子たちのような弱さがあるのではないのでしょうか。ですが、そんな私たちの足をイエスさまは洗ってくださるのだらうと思います。くじけそうになって下ばかり向いてしまう時、もしかしたらこの足をイエスさまは洗ってくれたのかもしれないという思いを持って、この足で歩いていく者でありたいと思います。

(聖書科U. R)

7月末から8月末の行事予定

7月22日(土)～8月29日(火)
夏期休業

7月21日(金)～8月1日(火)
高3補習

7月24日(月), 25日(火)
リーダープレキャンプ

7月24日(月)～7月26日(水)
勉強合宿(いこいの村広島)

7月26日(水), 27日(木)
English Trip(中1・2対象)

7月29日(土)～8月12日(土)
夏期海外生活体験学習

8月6日(日)
平和祈念式
平和記念礼拝 13:30～
(ホール 中1・3, 高2 準出校日)

8月7日(月)
Peace Forum

8月9日(水), 10日(木) 代休
8月12日(土)～8月17日(木)
夏期特別休暇(学校休校)

8月18日(金)～8月26日(土)
後期補習

8月30日(水) ※売店:パン販売のみ
始業の日
休み明けテスト(高1・2)

8月31日(木) ※売店:パン・弁当販売
休み明けテスト(中1～高2)

9月の行事予定

1	金	
2	土	中1父親母親教室 (L・総)
3	日	
4	月	
5	火	45分授業 鑑賞行事(中学4限 高校6限)
6	水	
7	木	中1・3(午前)学力推移調査, 5,6限授業 高1・2スタディーサポート 高3ベネッセ駿台マーク模試 中2チャレンジキャンプ
8	金	自宅学習日(中1, 3高1, 2, 3) 中2出校日
9	土	中2出校日
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	1～3限土曜授業 [NC][EP] 休み明けテスト素点確認 (総)
14	木	中2(午前)学力推移調査, 5,6限授業
15	金	参観日 プール検査
16	土	海外研修合同説明会 (L・総)
17	日	
18	月	敬老の日
19	火	
20	水	4～6限土曜授業 [NC][EP] (総)
21	木	
22	金	
23	土	秋分の日
24	日	
25	月	
26	火	啓明学院中学碑めぐり交流会
27	水	[NC][EP]
28	木	
29	金	
30	土	出校土曜日 45分授業1限8:40～ 創立記念特別礼拝 (総) 保護者対象入試説明会 秋のオープンスクール

NC・・・ノークラブデー

※行事予定は変更になることがあります

