

校長室の小窓から・・・

—No. 2— 令和8年4月22日(水) 金光八尾中学校高等学校 校長 松井 祥一

もうすぐ風薫る、5月の到来です

4月も残すところわずかとなりました。新年度の始まりは新しい人間関係や激しい寒暖差、花粉など心身ともに疲れやすいものです。自律神経のバランスが崩れ、体調面や精神面に不調が現れるこの頃の症状を「春バテ」と呼びます。栄養バランスの整った食事、適度な運動、良質な睡眠、入浴が春バテに効果があるそうです。ぬるめの湯舟に浸かるのは私にとって至福のひとつです。趣味に没頭する時間、読書、音楽鑑賞など、人それぞれの過ごし方があるはずです。春の連休、いわゆるGWには少しでも至福のひとつをつくり、4月の疲れをリフレッシュし、5月を元気に過ごすエネルギーを蓄えてほしいものです。

5月の季語に「風薫る」があります。初夏に新緑のあいだを吹き抜けてくる風です。NHKの朝ドラ『風、薫る』では、明治時代に日本で初めて近代看護学を学んだ二人の女性が“最強のバディ”になっていく姿が描かれています。彼女たちからは、青々と茂った若葉のエネルギー、すっきりとした空の青さ、爽快感、清々しさ、生命力をイメージします。しかし、最近の5月は急に気温が高くなり、体が暑さになれていないこともあり、真夏並みの熱中症リスクが心配されるようになりました。GWには入浴だけでなく適度な運動を心がけて汗をかき、暑さに慣れていくことも大切です。(暑熱順化)

5月15日(金)はいよいよ体育祭です。今、生徒会執行部主導で懸命に準備されています。執行部だけでなく、一人ひとりが自分にできることを実行することで、君たちの体育祭をつくりあげてください。金光八尾では先輩後輩が仲良く活動しているクラブが多いですが、体育祭でも学年を超えた楽しい一日になることを期待しています。

体育祭が終わると、26日(火)からは中間考査が始まります。中学1年生にとっては初めての定期考査です。これまで習ってきたことを一夜漬けではなく、計画的に復習することで学力が定着します。直前になって慌てずに済むよう、日々、少しずつでも学習する習慣を身につけましょう。

これから様々な行事が待っています。一つひとつの行事は爽やかで温かな仲間作りの機会です。

「旅先で揃ふ仲間に風薫る」(稲畑汀子)

