



校長室だより

生駒市立上中学校

第4号 令和7年6月27日

校長 眞井 英司

奈良県生駒市上町 3000 番地

梅雨から夏へ、心と体の準備を！

梅雨に入り、じめじめとした日が続いていますね。校庭の緑は一層鮮やかになり、アジサイの花が美しく咲き誇る季節となりました。ですが、梅雨が明ければ、いよいよ本格的な夏がやってきます。気温が高くなり、湿度も上がるこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。

熱中症から身を守ろう！

夏に向けて特に気をつけたいのが**熱中症**です。運動中はもちろんのこと、教室での学習中やご家庭で過ごす時間でも、熱中症になる可能性があります。

- ・**こまめな水分補給** : のどが渴いていなくても、意識的に水分を摂りましょう。水やお茶が基本ですが、汗をたくさんかいた時はスポーツドリンクなども活用してください。
- ・**適切な服装** : 通気性の良い、吸湿性のある服装を選びましょう。
- ・**十分な睡眠と栄養** : 規則正しい生活を送り、バランスの取れた食事と体力をつけましょう。
- ・**体調に異変を感じたら**: 少しでも体調がおかしいと感じたら、すぐに先生や大人に伝えましょう。無理は絶対に禁物です。

学校でも、エアコンの適切な使用や休憩時間の確保など、熱中症対策を徹底していきます。



7月 は差別をなくす強調月間です

奈良県では、昭和44年7月に同和対策事業特別措置法が制定されたことを記念して、毎年7月を「差別をなくす強調月間」と定め、取り組んでいます。

この強調月間は、私たち一人ひとりが、同和問題をはじめとするあらゆる差別の解消に向けて意識を高め、行動していくことの大切さを改めて考える機会として設けられています。

差別のない社会を築くためには、まず「**知ること**」が第一歩です。歴史の中で特定の立場の人々がどのような困難を経験してきたのか、そして、現在も私たちの身の回りにはどのような差別が潜んでいるのか。そうした事実を知ること、私たちは他者の痛みや苦しみに寄り添う心を育むことができます。

次に大切なのは「**考えること**」です。差別はなぜ生まれるのか、どうすればなくすことができるのか。そして、自分自身が知らないうちに誰かを傷つけてしまう可能性はないか。そうした問いと向き合うことで、私たちは差別を許さない強い意志を培うことができます。



そして最後に「**行動すること**」です。差別に気づいたら、見て見ぬふりをしない。不確かな情報に惑わされず、正しい知識に基づいて発言する。そして、困っている人がいたら手を差し伸べる。そうした一つひとつの行動が、差別をなくすための大きな力となります。

学校は、生徒たちが日々成長し、多くのことを学び、将来へと羽ばたいていく大切な場所です。その中で、「誰もが自分らしく輝ける場所」であることを目指しています。この強調月間を通して、学校での様々な活動を通じて、人権について深く考える機会を設けていければと思っています。