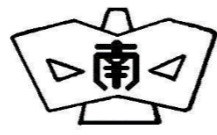


南中学校便り



令和4年8月1日(月)発行 第4号

- ・礼を正し
- ・場を清め
- ・時を守る

ストレスについて

校長 長崎 伸一

さて、先日の合唱コンクールは大変感動しました。実は、今年の雰囲気はどうかなあと少し心配をしていたのですが、指揮者、伴奏者、パートリーダーの皆さんを中心によくまとまり、学年が上がるごとに素晴らしいハーモニーを聞かせてくれました。本当にお疲れさまでした。

多くの人は、人前でスピーチをしたり歌を歌ったりするような場面では、緊張し、ストレスを覚えますが、「楽しくなってきたぞ」「興奮してきたぞ」と考えるだけで、本当に楽しくなってくる場合があります。メンタルコントロールが上手にできた時です。コントロールの仕方はいくつもあり、技術や考え方を知っていれば、気持ちも楽になります。例えば、誰かに対して強い怒りを覚えた場面では、「あいつを絶対許せない」と考えながらも、文末に「と考える自分がある」と付け加えるのです。すると、状況に対する客観性が生まれ、冷静になることができます。「自分はどうしようもなくダメな人間だ」と落ち込んでしまった時は、その感情を歌にしてみるといい。ダメだと思っていること、そのものがアホらしくなってきます。

自分の感情と置かれている状況を切り離して、客観視することが大切。もう一人の自分の目で、困難な状況に置かれている自分、苦しんでいる自分を見つめてみましょう。こんな訓練を続けていけば、ストレスに強くなります。心も強くなります。

ところで、ストレスは、悪いことばかりでしょうか。

たとえば良いワインを作るためには、ストレスを感じて育った「ぶどう」が良いという話を聞いたことがあります。栄養状態が決してよいとは言えない、斜面のやせ細った畑で育ったぶどうから上質のワインが生まれるのだそうです。なるほどと思いました。生きるのに必死で少ない栄養を地面から懸命に得ようと努力するぶどうからは、良いワインが作られるのですね。一方で肥沃な土地でぬくぬくと育てられたぶどうは、そのまま食べる分には最高でしょうが、ワインにするとどこかしまりのない味になってしまう。

まだ、みなさんは、ワインなどは飲めませんが、大人になった時に、この話を思い出してくれたらと思います。



優先的無料PCR検査の実施について

新型コロナウイルス感染症の拡大が続いています。それに伴い、8月1日(月)のPTA資源回収も中止したところです。

さて、鹿児島県では、高齢者施設等の従事者及び学校の教職員、児童・生徒、保護者を対象に無料PCR検査を実施しています。場所は、鹿児島新港、奄美空港、霧島市の3か所です。会場によって申込方法等異なりますので、事前に県のHPでご確認ください。

なお、発熱などの風邪症状のある方や濃厚接触者は対象外ですのでご注意ください。

県総合体育大会結果!

- 水泳 男子100m背泳ぎ 第7位 柳田 直廣さん
- 卓球 男子団体2回戦 南中 1-3 楠隼中
個人戦は予戦敗退
- バドミントン 男子団体準決勝 伊敷台中 2-1 南中
男子シングルス 第2位 向江 康輔さん
(九州大会へ)
- 陸上 女子団体2回戦 川内南中 2-1 南中
個人戦は予選敗退
- 新体操 男子2年100m 6位 成松 杏さん
- 体操 男子低学年100mハードル 7位 吉留悠翔さん
男子共通走幅跳 8位 鶴 優大さん
男子個人総合 第4位 海江田 孔星さん
女子個人総合 第2位 上山 結愛さん
(九州大会へ)



合唱コンクール in 川商ホール

7月7日(木)、昨年度に引き続き川商ホールで校内合唱コンクールが行われました。今年度は、第1ホールで開催し、2年生、3年生の合唱については全校で参加することができました。

初めての合唱コンクールとなった1年生からは、「2、3年生の合唱は、とてもすごかった。声がパートごとにしっかり出ていて響いていた。」などの感想が寄せられました。

コロナ禍で、合唱練習も思うようにできない中、合唱コンクールが実施できたことやみんなで目標に向かって一生懸命取り組めたことが大きな成果でした。2学期以降も、様々な学校行事に精一杯取り組んでいきたいと思います。



<審査結果>

	1年生の部	2年生の部	3年生の部
最優秀賞	1年3組	2年1組	3年3組
指揮者賞	2組 前田 彩華	4組 小田明日美	2組 平田 杏夏
伴奏者賞	3組 渡邊純太郎	3組 乗富 結衣	3組 神崎 清菜

1年3組は11月の鹿児島市音楽発表会、2年1組は来年1月の県中学校音楽コンクール「春の祭典」へ出場予定です。

夏季休業中の新型コロナウイルス感染への対応

夏季休業中も、新型コロナウイルスに感染したり濃厚接触者等になったりした場合は、欠席届メールの備考欄へのご記入、または学校まで電話連絡をお願いいたします。

日	曜	8月
1	月	出校日 地域生徒会 PTA資源回収(中止)
2	火	
3	水	
4	木	消防点検
5	金	
6	土	週休日
7	日	週休日
8	月	
9	火	
10	水	
11	木	山の日
12	金	
13	土	週休日
14	日	週休日
15	月	学校閉庁日
16	火	
17	水	
18	木	
19	金	出校日
20	土	週休日
21	日	週休日
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	週休日
28	日	週休日
29	月	
30	火	
31	水	