

高雄中だより

令和元年 5月 29日

京都市立高雄中学校

なかま 夢 成長

未来を創造したくましく生き抜く力の育成



梅雨本番となり雨がたくさん降る6月 しかし月の異名は”水の無い月”って…思わず？？？と思つてしまいますが、「水無月」の”無”は”の”にあたる連体助詞ですので、「水無月」は”水の月”ということだそうです。田植えが済み、田に水を張る必要があることから”水の月”→「水無月」と呼ばれるようになったようです。この6月は私たちが生命を維持するために不可欠な水を獲得する大切な時期なのですが、一方で日常的には気温が上がりかつ湿気が多くなり、決して快適とは言えない時期もあります。それを表す指標として不快指数というものがあります。日本では、不快指数77で約65%の人が不快に感じるようです。梅雨の時期の不快指数はいくらになるかを見てみると不快指数は77.4925というデータがありました。

アンガーマネジメント

欠かせない気候ではあるものの、一方ではストレスの原因となるものもあり、その結果「苛立ち」を覚えやすい気候でもあるということがわかります。そして「苛立ち」は「恐怖」「不安」「恐れ」「寂しさ」といった一次感情とともに二次感情といわれる「怒り」を生むといわれています。不快指数の高い6月、この感情をいつも以上にうまくコントロールしたいものです。1970年代米国発祥の怒りの感情と上手に付き合うためのアンガーマネジメントという心理教育があります。それによると“衝動”“思考”“行動”的3つのコントロールがカギだとされていますが、最も重要なのは怒りのピークは6秒間で、この6秒間怒りを抑えることができれば、怒りに任せた衝動的な行動を抑えることができるのだそうです。頭の片隅において水無月を過ごしてみませんか。



修学旅行



4月23日から3日間の行程で沖縄へ修学旅行に行ってきました。今ある平和の尊さや沖縄の自然について事前学習したことをもとに沖縄南部から中部にかけてを巡ってきました。特にガマの体験は五感で戦争の悲惨を学ぶ貴重な機会となりました。改めて今ある平和について考えさせられました。

事前の予報ではあまり天候には恵まれないのではないかと思っていましたが、沖縄特有のスコールのような雨降り以外は天候に恵まれ、特に2日目、3日目は真夏日となり高雄との気候の違いを感じながら緑青色の海や世界遺産 首里城見学を楽しみました。生徒たちの活動の様子は本校HPに掲載しておりますので、是非ご覧ください。なお、修学旅行に際して、自治連合会 中川様 もみじ家 山本様には大変お世話になりました。ありがとうございました。

高雄山 神護寺宝物虫扱



5月1日 谷内貴主様のご厚意により新緑の映える神護寺で宝物虫扱を拝観させていただきました。境内参拝は経験があったのですが、虫扱は初めての体験でした。ガラス越しでしか見たこ

とのなかった絵画や古文書、数々の国宝や重要文化財が眼前にあることに緊張しながら、しかし一方で筆遣いを感じることができる距離を楽しみながら拝観しました。拝観後、境内の参拝もしたのですが、改めて高雄の歴史の壮大さを考えずにはいられませんでした。



新入生歓迎遠足



5月10日（金）五月晴れに恵まれたなか地元清滝川河原へ生徒会企画の新入生歓迎遠足に出かけました。数回に渡りフレンドリー班（縦割り班）で会合を重ねたのち、2・3年生が中心となって前日準備から当日の火おこし・調理を行いました。1年生を歓迎することが主旨で、調理ができると“1年生から食べや”という2・3年生の声が至る所で聞こえ、とても微笑ましい行事となりました。各グループごとの火おこしも順調でした。薪を準備してくれた管理用務員さんに感謝です。なお、遠足に際して、自治連合会 中川様、よしでん 吉岡様、高雄観光ホテル 人見様 に大変お世話になりました。ありがとうございました。



5月中旬、地域の方がごみが散乱していた集積場を片づけていたところ、登校中の本校2年生3名が何も言っていないのに率先して片づけを手伝ってくれたということで、お礼の連絡を受けました。温かく見守っていただいている地域の方々に感謝するとともに高雄中学校の一員として誇らしく思いました。



6月行事予定

日	曜	予 定
1	土	休日参観(①②③進路説明会・部活参観)
2	日	
3	月	2年チャレンジ体験1
4	火	2年チャレンジ体験2
5	水	2年チャレンジ体験3
6	木	2年チャレンジ体験4
7	金	代休
8	土	夏季大会（陸上競技部）
9	日	夏季大会（陸上競技部）
10	月	
11	火	歯科検診
12	水	
13	木	⑤⑥生徒総会
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	⑥フレンドリー集会
19	水	テスト1週間前
20	木	
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	
26	水	期末テスト①
27	木	期末テスト②
28	金	期末テスト③
29	土	
30	日	

教育相談週間

部活動休止