



令和6年9月2日（月）

# 東彼杵中だより

文責：校長 正尾 敏

第19号

## 2学期がスタート（始業式を実施しました）

いよいよ夏休みが終わり、2日より2学期がスタートしました。長い夏休み、健康面・安全面に気を付けて元気に夏休みを乗り切ることができたでしょうか？2学期の始業式の校長講話の一部を紹介させていただきます。

さて、今日は今年のお盆にあるお坊さんから聞いた話をみなさんに紹介したいと思います。

そのお坊さんがいうには、人間には誰にも徳というものが備わっているそうです。徳とは何かといえば、人としての素晴らしい心や能力のことです。

ところが、ゴミをそこらにポイ捨てるのは、自分の徳をポイと捨てるのと同じ。そして誰かが捨てたゴミを拾うのは、それを捨てた人の徳をもらうのと同じ。拾った分だけ自分の徳が増えるといわれたのです。

そのお坊さんは何十年も、町の中でゴミをみつけると、「ありがたや。ありがたや」と言いながら、それを拾ってゴミ箱に捨てるのだそうです。増えた徳で人に良いことをすれば、徳はさらに増えるとも話していました。

私はこの話を聞いて、以前からゴミのポイ捨てはしないよう心掛けていましたが、手が滑って紙くずなどを落とした時も、とっさにそれを拾うようになりました。自分の徳を減らしたくないと思うから、自然に体が動くのだと思います。

大谷翔平選手もメジャーリーグに加入して「ゴミを拾う」ということが何度もマスコミに取り上げられました。このことについて、大谷選手は高校時代から実践しており、周囲には「他人がポイと捨てた運や徳を拾っているんです。それが自分にツキを呼ぶ。高校の先生からそう教えられたから」と答えていたそうです。

皆さんはどうですか。徳を減らしたいですか、それともお坊さんや大谷選手のように徳を増やしたいですか。人の徳と「得をする」の得は、意味も漢字も違います。でも、徳を増やせば、やはり得をするのです。

さあ、いよいよ本日より2学期がスタートします。徳で満たされた生徒があふれる東彼杵中になればいいなと思っています。

## 9月の主な行事予定

- 2日（月）始業式、身体測定
- 8日（日）除草作業（PTA活動）
- 9日（月）体育大会係打ち合わせ
- 10日（火）体育大会総練習
- 13日（金）体育大会会場設営
- 15日（日）体育大会
- 16日（月）敬老の日
- 17日（火）振替休業日
- 18日（水）体育大会予備日
- 22日（土）秋分の日



## 熱中症対策を強化！

いよいよ本日より、体育大会の全体練習がスタートします。懸念されるのは熱中症です。そこで本校では次のような対策を実施します。

- ①全体練習は1・6校時に設定。（WBGTは13:00前後が高いため）
- ②左写真の携帯熱中症指数計を持ち歩き、WBGTが31を超えたら即中止。
- ③休憩・給水時間を十分に確保する。

なお、熱中症予防には十分な睡眠・食事が大切といわれています。朝ごはん、睡眠時間の確保を家庭でも呼びかけてください。よろしくお願いします。

気温 (参考)	WBGT 温度	熱中症予防運動指針
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止 WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止する。
31～35℃	28～31℃	留意要 WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久力が必要な種目が上向きや下向き運動は避ける。運動する場合には、頻りに休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の弱い人、暑さに慣れていない人は運動中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 WBGT25℃以上では、熱中症の危険性が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	球球安全 WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険性は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。



★尾上聡佑くん 九州中学校体育大会陸上競技の結果★  
400m 決勝に進出し タイム 53秒45（8位）

東彼杵中 学校教育目標

心豊かでたくましく、主体的に学ぶ生徒の育成