

# “鉄より堅く逞しき”

生徒指導通信 第15号  
令和3年8月17日発行  
黒沢尻工業高等学校

## ○ “夏休みボケ” に注意！

夏休みはどのように過ごしましたか？有意義な夏休みになったでしょうか？いよいよ今日から授業が始まります。しかし、楽しかった夏休みの終わり、「なんだか学校に行く気がしない」、「なんかしんどい…」など、“夏休みボケ”を感じていませんか？

そんな“夏休みボケ”にならないため、3つの方法で乗り切りましょう！

### 1 生活リズムを整えよう！

夏休み中は早く起きる必要がなくなり、寝るのもだんだん遅くなったという人はいませんか？それを急に変えるのはしんどいものです。少しずつで構いませんから、生活のリズムを取り戻しましょう。お薦めは、部屋のカーテンを開けたまま寝ることです。自然の光で目覚めるのは気持ち良く、太陽光を浴びることでエネルギーが蓄えられます。試してみてください！生活のリズムを整えることで、心に余裕が生まれ、様々なことに対応しやすくなります。

### 2 目標を確認しよう！

皆さんは、東京オリンピックを観戦しましたか？コロナ禍で開催が危ぶまれましたが、出場の機会を与えられたアスリート達の頑張りに心被打たれた人も少なくないはず。彼らが目標に向けてどれだけの努力を積み重ねてきたかは、計り知ることができません。自分に目を向けて、改めて自分が立てている目標を確認してみましょう。夏休みモードだった頭を切り替えやすくなります。目標を立てていなかった人は、是非、設定してみましょう。「もっと成績が上がるように授業を頑張る」「就職試験に向けて自分のことを話せるようにする」など、何でもいいと思います。

これを頑張ろう！と思うとやる気も出てくるもの。「どんな学校生活にしようかな？」と楽しみながら考えてみてください！

### 3 新しいものを取り入れよう！

新しいものを取り入れることは、手っ取り早くやる気をアップさせるのに効果的です。手軽に取り入れられるものとしては、文房具が挙げられます。新しいシャープペンやノートなど、ちょっとした物でも「早くこれを使いたいな～」と思うと、学校生活が楽しみになってきます。

色々と考えているうちに、だんだんやる気が出てきませんか？少しの工夫で“夏休みボケ”は防げます。気持ちをしっかり持って、学校生活を充実させていきましょう！

## ○ “ネット依存”からの脱却を！

夏休み前に実施した「情報モラルについてのアンケート」に533名が回答してくれました。その中で目に付いたのが“ネット利用時間”です。252名が毎日3時間以上使用しています。実に、全体の47%になります。学校内では使用できませんから、部活動を終えて帰宅してからの使用だけで3時間以上というのは相当な時間と言えます。

画面の明かりを凝視し続けることは、日常生活に支障を来しかねません。熱中し過ぎて夜更かしすれば、学校生活に大きな影響を与えます。

確かに便利なものですが、ネットに依存して快樂を得るのではなく、勉強や読書を通して自分で考え、工夫する力を養いましょう。

インターネットをどのくらい利用しますか？

