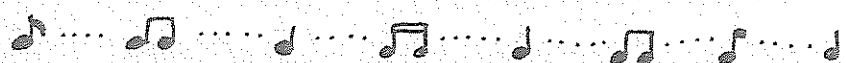


# ほけんしつだより

大阪府立大手前高校

No. 3

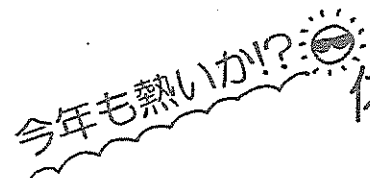
2016.5.16



## 5月は行事がてんこ盛り

～大手前の1年間で、最もハードな1ヶ月。ここを乗り切ればこっちのもの！～

5月は、校外教授に始まり、体育祭にコーラス大会と、大きな行事が続きます。その合間には3年生の実力考査や1年生のプレ中間がさりげなく組み込まれていて、本当に大変な毎日です。部活動もすでに引退が決まった部もあれば、最後の試合や発表に向けて練習に力はいっている人もいることでしょう。相当疲れがたまっていると思います。睡眠と食事をしっかりととり、体調を整えて、この濃い日々を堪能してください。



## 体育祭 熱中症に要注意

熱中症は7～8月に起きるものだと思いませんか？実は本格的に暑くなる前のこの時期が意外と危ないのです。5月は急に気温が上がる場合があります（校外教授も暑かったですね！京都は31度もあったとか）。体が暑さにまだ慣れていないため、それほど気温が高くなくても熱中症になってしまうことがあるのです。暑さに対する抵抗力は人それぞれ違います。つい、みんなと一緒に熱くなってしまうがちですが、自分の体を過信しないで体育祭に臨みましょう。

### 1 寝不足・栄養不足にならないこと

毎年「ゼッケン付けに遅くまでかかってしまってあまり寝ていません～」という人がいます。体育祭予行日も含めて寝不足にならないよう早め早めに準備をしましょう。時間がなくて朝ごはんやお昼ごはんを抜くことがないよう、こういう時こそきっちり食べるようにしましょう。

### 2 水分をこまめに取ること（のどが渇く前に飲む！）

今年もPTAのドリンクサービスがありますが、それだけでは足りないと思うので、各自で十分なお茶やスポーツドリンクなどを用意してください。

### 3 おかしいと思ったら早めにテントや木陰で休むこと

自分の団の応援に夢中になるあまり、ずーっと強い日差しにさらされている人がいます。肌の弱い人は軽いやけど状態になる人もいますし、眼が痛くなる人もいます。出番のないときは適度に日陰で休息をとりましょう。また、帽子や日焼け止めも準備しておきましょう。

### 4 ゼッケンは安全ピンで留めないこと

各団のカラフルなデザインのゼッケン、毎年楽しみです。人によって凝ったゼッケンもあり、個性が出て面白いですね。ゼッケンを体操服に付ける時、安全ピンで留めてはいけません。接触する競技もあります。外れて刺さるようなことがあっては危ないので、きちんと縫い付けておきましょう。



## 健康診断に関するおしらせ

現在、各検診の2次検査や再検査を行っています。異常があった人には個別にお知らせしています。連絡がない場合は「異常なし」です。

歯科、視力の結果に関してはもうしばらくお待ちください。普段、眼鏡を使用しているのに、視力検査当日に忘れて裸眼視力しか測っていない人は、眼鏡を持って保健室まで測定に来てください。

## ♪ 保護者の方へ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪

新学期が始まり1ヶ月が過ぎました。お子様の様子はいかがでしょうか。5月になると当初の緊張もほぐれてくる分、疲れも出やすい時期でもあります。家に帰るともうぐったり。何度声を掛けてもお風呂にも入らず爆睡状態。。。

「こんなんで大丈夫かしら」とご心配かもしれませんが、本人も内心あせっている部分もありますので、あまり追い詰めないようにしてあげてくださいね。

体調が悪くお休みや遅刻する時は、朝8：10～8：25の間に必ずご連絡ください。また登校後、体調が悪くなったりけがをした場合、学校から緊急連絡先にお電話させていただく場合があります。学校電話番号を登録しておいていただきますようお願いいたします。なにかご心配なことがあれば、担任、保健室までお気軽にご相談ください。

大手前高校の  
一大イベント

# コーラス大会が近づいてきました

先輩からのアドバイス  
第一弾

続きは次号

体育祭も気になるけど、なんと言っても今一番熱が入っているのはコーラス大会に向けての練習ですよね。順調に仕上がっているクラスも、なかなか足並みそろわなくて焦っているクラスも、色々だと思います。コーラスへの思い入れというのは人それぞれで、発表当日に至るまでの過程は悲喜こもごもです。皆さんの先輩である教育実習生に、当時の自分を振り返りながら、メッセージを書いていただきました。直接お話を聞いてみるのもよし。喜んで相談にのってくれると思いますよ。

教育実習生 中島 飛鷹 教科:数学 HR担当:1-1

僕のクラスは「はじか美しく」という曲を3年生の時に扱いました。曲決めの時からみんなで色々な曲を聞いて、意見を言い合いながら決めた曲でした。4月に入るとほぼ毎日大阪城公園に放課後行って、2時間ぐらい練習していたのを覚えています。当日の結果は見事1位を獲得し、みんなで泣きながら喜んだのはとても良い思い出です。その後コーラス大会の楽しさが忘れられなかった僕は大学でも合唱をするようになって、今は合唱団に入って4年目となりました。みなさんこそ、次のコーラス大会、思い出に残るものにして下さいね!

教育実習生 曾我部 隆幸 教科:数学 HR担当:1-8

コーラスは練習をすればするほど上手になります。これは絶対です。まず「練習」をしましょう。練習して上達すると、楽しくなり、もっと練習にのめり込むはずです。

教育実習生 諸吉 早紀 教科:日本文学 HR担当:2-5

苦手な人も毎日ちょっとずつ声を出してあげて、得意な人は知恵と技を伝えて、助けあって団結して臨むことが一番かっこいいです。大会の後、みんなが歌えてよかったと笑いあう姿を想像して、今日の歌を楽しみましょう!

教育実習生 森本 来希 教科:日本文学 HR担当:1-9

コーラス大会の位置づけは人によって様々だと思います。優勝目指してがんばる!という人ももちろん大勢いるとは思いますが、中には「嫌いだ」「嫌いだ」と思っている人もいます。でも、どうせやるなら絶対に楽しんで、全力でやればいいです。なんやかんや、卒業してみるとコーラス大会でいい行事やったなあと思います。そこで当時思い入れのなかった僕でさえです。なので、みなさんには僕よりもっと全力で楽しんで最高の思い出に残るのだからがんばってほしいです!!

教育実習生 高宮 真理虎 教科:国語科 HR担当:2-1

何ごとも楽しんでもの勝ちだと思います。"自分なりに"でいいと思うので、目一杯楽しんでいい思い出にして下さい。無理せず、体をこわさないように体調には気をつけて頑張ってください!!

教育実習生 加藤 支と馬 教科:国語 HR担当:1-7

コーラス大会は、僕たちも大手前的一大イベントでした。放課後、大阪城の周辺とかで練習して、このころを今でも覚えています。「たのしい」と思っている人も中にはいるでしょうけど(笑)、本番で皆が一ツになり、パワフルな声が出た時の感動は何物にも変えがたいものです!一所懸命にやれば必ず、終わりの達成感はずいぶんあります。指揮者や伴奏者の方もぜひ力を貸してくださいね、応援しています!

教育実習生 島山 大輔 教科:物理 HR担当:2-7

自分は、1年の時に指揮を任せられたのですが、とにかく指揮とピアノ担当に負担が大きくかかっていたので、指揮とピアノは、遠慮せず、クラスのメンバーに指示を出せば、意外とみんな動いてくれます。ただし、口調は常に優しくないと反感を買うので、気をつけてね。

保健室前の廊下掲示板にも、かつての教育実習生のコメントが貼ってあります。良かったら読んでみてください。見たことのある名前があるかも...

# ほけんしつだより

大阪府立大手前高校

No. 4

2016.5.17

## コーラス大会に向けて

体育祭直前！準備は着々と進んでいますか？昨年から体育祭とコーラス大会の順序が逆になりました。体育祭で思いっきり声を出しすぎたため翌日から声がかれて歌えない・・・と焦っている人もいましたね。そんな反省も踏まえ、今年はどんな風に盛り上がるのでしょうか。

前号の続きで、教育実習生からのメッセージお届けします。

教育実習生 岡崎 崇 教科:理科 HR担当:2-8

音楽は「音を楽しむ」と書きます。

何事も楽しめましょう！

その楽しさが、音に乗ってみんなに伝わることを祈っています。

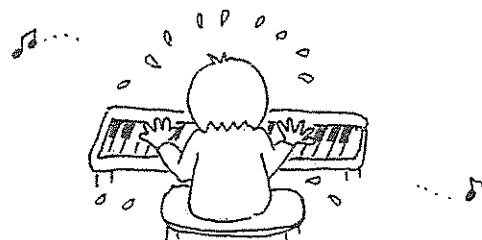
みんなをまとめる人も...



教育実習生 得能 司 教科:国史 HR担当:2-6

コーラス大会の練習、お疲れ様です。終わってみればさすが「一瞬」かもしないコーラス大会ですが、あと「一圧」の思い出になるでしょう。なぜなら、皆で何か一つのことをするというのは、皆それぞれを思いを感じ合い、皆それぞれが良さが合わさるまたとない機会だと思ふからですね。またとない「一瞬」を共に感じましょう。

孤独に練習する人も...



教育実習生 佐々井 毬花 教科:物理 HR担当:2-2

個人的に歌うことは大好きなので、この時期に乃子と毎年張り切っていました。クラス内で温度差が出て(それは当たり前のことだ)と思いつつ、歌が好きな人といえど嫌いな人もいて、距離を置くと今は他のことは集中できないからと自分が出ないという人々もいます。昔も私もこのことには悩んで悔しかったです。実際、意識の切り替えがうまくできていないクラスは強かったです。もうすぐ大学に入るので皆でコーラス、7人までで(歌や4人組のやつ)合奏をしてみたい、今(17)年生で11(12)歳まで全力で楽しんでください。皆頑張れ!!

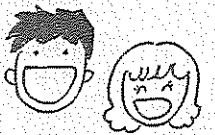


教育実習生 奥田 遥介 教科:世界史 HR担当:2-4

技術的なアドバイスはできませんが大事なのはクラスで1つの目標に向けて頑張ること、本番を楽しむことだと思います。頑張ってください!!

みんなと歌うことが

楽しい人も...



教育実習生 浅田 千晴 教科:英語 HR担当:1-6

コーラス大会のいいところ  
思いきり声を出して歌うと気持ちがいい!  
クラスみんなときれいなハーモニーで歌えたときの感動は忘れられないくらい!  
さらにクラスの仲が良くなる機会でもある!  
毎日勉強に、部活に、もう一度勉強に急がしいみんなの毎日、一人一人モチベーションが違うかもしれませんが、今日のクラスの仲間と合唱するチャンスなんて一生に一度しかないのだから、クラスみんなと飛びこんでみてください。楽しんでましょう!



苦手な人も...

教育実習生 高田 遼 教科:音楽 HR担当:1-3

### 目は指揮者より歌人の想いに向ける

客席の気配は、4つのクラスに。今週の練習中、曲のイメージを浮かべながら、しっかりと歌えれば良い響きになると思います。体調には注意し、是非楽しんでください!!

意見をぶつける人も...



教育実習生 井上 萌 教科:国語 HR担当:2-3

私は3年生の時に「鷗」(今は歌うクラスでいい)と歌って、評定も良かった!  
どのクラスにも温度差はつきます。  
あつ! 神経質にはらばらんのpxコソコソ。  
この人、こんな人なんだ! という発見を楽しい日々取り組んでください!!

静かに協力する人も...



教育実習生 松永 れみ 教科:公民 HR担当:1-4

クラス全員で1つの曲を仕上げることは、高校を卒業したら、もうありません。1日1日を大切にして、クラスの皆の力を信じて、頑張ってください。本番の日、ステージから見える景色は本当に綺麗です。私も本番で皆さんの歌を聞けることを楽しみにしています!



一人ひとりが大切な存在



順風よし

逆風なおよし

最後にどんなハーモニーを

奏でるのかな...

