

# 生徒課だより

田部高校

生徒保体課

'21.4.27(火)

No.1

## 4/30 (金) 強歩大会

強歩大会は心身を鍛練するとともに、菊川町の地理と文化に触れ、豊かな自然を味わうことを目的として行われます。実施にあたり菊川町、消防署、県警などたくさんの方が協力してくれています。交通マナーを正しく守り、安全で楽しい行事にしましょう。

### 注意事項等（抜粋）

- ・服装について  
正規の体操服（ジャージ、夏用体操服）  
帽子可  
はき慣れた運動靴（グラウンドシューズ）  
絆創膏やテーピング等最低限必要な医療品
- ・所持品  
弁当（おにぎり）・水筒・時計・タオル等を  
ナップサック等に入れ、背負う。
- ・班行動厳守
- ・ランニングは禁止
- ・緊急を要する場合は近くの先生に連絡を取る  
か近くの家をお願いして学校に連絡をする。  
学校電話番号 287-1212

※詳細は28日の全体指導で伝えます。

## 遠足とは違う！

強歩大会はただの遠足ではなく、れっきとした体育行事です。当日は20km以上歩くこととなります。大会前日は祝日ですが、睡眠不足で参加し、体調を崩したり怪我をしたりすることがないように、いつも以上に健康管理に気を配ってください。

## どんな大人になりたいですか？

学校が始まり、3週間が経とうとしています。この1年間をどのようなものにするのか計画・目標を立て、日々有意義に過ごせているでしょうか。3年間はあっという間です。なりたい自分を思い描き、そのイメージに一步でも近づくことができるよう、努力を続けてください。

## 誰もが気持ちよく過ごせる心配りを

自分の声の大きさについて考えてみましょう。TPO(時と所と場合)に合わせて、自分の声の音量を調節してください。例えば、同じ大きさの声を出したとしても室内と屋外とではその聞こえ方は全く違います。特に学校やバス・電車内のような公共の場では配慮が必要です。音に敏感な方々もたくさんおられます。自分本位で考えるのではなく、相手の立場に立って考えることができるようになりましょう。このことは声の大きさに限らず、円滑な人間関係を築くためにとっても大切なことです。

