

令和 8 年度 1 学期終業式 式辞



1 学期が終わり、これから長い休みに入ります。3 年生は、進路実現に向けた大切な時期です。悔いの残らないよう、時間を有意義に過ごしてください。2 年 1 年生は、部活動も新チームになって初めて迎える夏の練習です。今年も厳しい暑さが予想されるので、体調管理には十分注意して無理せず頑張ってください。

夏休みは自由な時間が増える分、気をつけなければならないこともあります。

まず暑い日が続きます。特に部活動の練習をするときなどは水分補給をしっかりと行ってください。熱中症対策を忘れずに。

次に交通事故にも気をつけてください。スピードの出し過ぎに注意し、夜間のライト点灯を行いましょう。スマホ等の、ながら運転は絶対しないように。

また SNS やインターネットのなどのスマートフォン等の使い方にも注意が必要です。みなさんは日頃長時間にわたり、ゲームや SNS に夢中になっていませんか。それ故に夜更かしが続くと健康面でもよくありません。

そして最後に、今までの生活習慣が乱れないように気をつけましょう。2 学期になれば元に戻るから大丈夫、などと甘く考えていると、大きな失敗につながってしまうかもしれません。生活習慣の乱れをもとにもどすのは意外に大変です。

三浦雄一郎さんというプロスキーヤーがいます。1970 年に世界最高峰・エベレストの 8 千メートル地点からのスキー滑降を成し遂げたかたです。さらには、1985 年に世界七大陸最高峰スキー滑降を達成する快挙を成し遂げました。その後 60 歳近くになったこともあり、しばらくトレーニングを休んで講演活動などを行っていたそうですが、そうすると生活習慣病を発症し、階段を登るのも息切れするようになり、子ども達が遠足で登るような低い山でさえ、体力が衰えて登れなくなってしまったそうです。

三浦さんのようなアスリートであっても、生活習慣が変わってしまうと、あっという間に衰えてしまったということです。三浦さんはその後再びトレーニングをはじめ、70 歳以降に 3 度のエベレスト登頂を果たしています。

夏休みだかといって、夜更かしや寝坊を続けてしまうと、体内リズムが崩れてしまいます。規則正しい生活が続けることが、健康保つためにも大切だということです。休み中でも、いつも通りの生活習慣を心がけ、特に夜はしっかり休むようにしてください。そして充実した夏休みを過ごした皆さんが、元気に 2 学期登校することを願っています。

令和 8 年 7 月 18 日

兵庫県立舞子高等学校長 富永 和典



表彰伝達式では、ウェイトリフティング部や書道部など、多くの部活動が表彰されました。

