



心のリカバリー

校長 浅見 正史

新緑がまぶしい季節となりました。先月、誕生日に家族から「リカバリーウェア」をプレゼントされました。正直なところ、最初は効果について半信半疑でした。しかし着て眠るうちに、朝の目覚めが少し楽みになりました。体の回復だけでなく、「よくなる」と信じる気持ちが、力になるのかもしれません。

そんなとき出会ったのが、青山美智子さんの小説『リカバリー・カバヒコ』です。読み進めるうちに、ある思いが強く胸に残りました。「人は、変わる」ということです。

この物語には、不安や迷いを抱えながら日々を生きる人たちが登場します。ちはるという人物もその一人です。周囲の声や空気に敏感で、考えすぎてしまう自分に悩んでいます。しかし、不安を「想像する力の豊かさ」ととらえる見方が示されています。未来を思い描く力があるからこそ、不安になります。

その見方に触れたとき、「弱さ」と思っていたものの中に、確かな力があることに気付かされます。この物語に登場する公園にあるカバの像（遊具のような置物）のカバヒコが、何かを解決してくれる存在ではありません。けれど、関わった人たちは、自分自身と向き合い、ほんの少し「見方」を変えていきます。すると、不思議なことに、同じ現実の中でも、踏み出す一歩が変わっていくのです。

私はみなさんに伝えたい。不安になること、悩むこと、迷うこと、それは決して弱さではありません。むしろ、「よりよく生きよう」としている証です。考えすぎる人は、それだけ真剣に向き合っている人です。周りを気にする人は、それだけ人を大切にできる人です。大事なものは、「自分を否定せず、自分を信じること」です。



そしてもう一つ、「見方を変える勇気」を持つことです。もし心が揺れたときは、勇気をもって、こう問いかけてみてください。「この気持ちは、自分のどんな力につながるだろうか」と。その問いは、きっとあなたを支える力になります。そして、その一歩一歩が、あなた自身の「リカバリー」につながっていきます。自分の可能性を信じ、あきらめないでください。



ピンクシャツはストッフはじめ!

～やめよう!陰口・悪口・いやがらせ、正しいSNSの使い方～



6月は、誰もが安心して学校生活を送れるように考える「いじめ撲滅強化月間」です。

なぜ、ピンクシャツを着ているかということ、カナダで始まったピンクシャツ運動は、いじめられていた生徒を助けるために広がり、いじめに反対する気持ちを表すために、みんなでピンク色の物やTシャツを身につける活動です。ピンク色には「思いやり」や「優しさ」の意味が込められています。この運動は、「いじめは絶対にいけない」と考え、行動することの大切さを伝えています。大宮東中でも友だちを大切に、安心して、楽しく過ごせる東中にしていきましょう。

令和8年度

6月 行事予定

| 日 曜 | 行事予定 | 1年 | | | | | | 2年 | | | | | | 3年 | | | | | | 給食 | | |
|------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1年 | 2年 | 3年 |
| 1 月 | 学校総合体育大会(兼)さいたま市民スポーツ大会(3) 特別日課 45分×4時間 学年内授業(4時間目終了後、すぐ帰りの会) | 学 年 | 学 年 | 学 年 | 学 年 | ・ ・ | ・ ・ | 学 年 | 学 年 | 学 年 | 学 年 | ・ ・ | ・ ・ | 学 年 | 学 年 | 学 年 | 学 年 | ・ ・ | ・ ・ | × | × | × |
| 2 火 | 学校総合体育大会(兼)さいたま市民スポーツ大会(4) 特別日課 45分×4時間 学年内授業(4時間目終了後、すぐ帰りの会) | 学 年 | 学 年 | 学 年 | 学 年 | ・ ・ | ・ ・ | 学 年 | 学 年 | 学 年 | 学 年 | ・ ・ | ・ ・ | 学 年 | 学 年 | 学 年 | 学 年 | ・ ・ | ・ ・ | × | × | × |
| 3 水 | 学校総合体育大会(兼)さいたま市民スポーツ大会(5) 特別日課 45分×4時間 学年内授業(4時間目終了後、すぐ帰りの会) | 学 年 | 学 年 | 学 年 | 学 年 | ・ ・ | ・ ・ | 学 年 | 学 年 | 学 年 | 学 年 | ・ ・ | ・ ・ | 学 年 | 学 年 | 学 年 | 学 年 | ・ ・ | ・ ・ | × | × | × |
| 4 木 | 学校総合体育大会(兼)さいたま市民スポーツ大会(6) 特別日課5時間(5時間目終了後、すぐ帰りの会) | B 木 1 | B 木 2 | B 木 3 | B 木 4 | B 木 5 | ・ ・ | B 木 1 | B 木 2 | B 木 3 | B 木 4 | B 木 5 | ・ ・ | B 木 1 | B 木 2 | B 木 3 | B 木 4 | B 木 5 | ・ ・ | ○ | ○ | ○ |
| 5 金 | 学校総合体育大会(兼)さいたま市民スポーツ大会(7) 特別日課6時間(6時間目終了後、すぐ帰りの会) | B 金 1 | B 金 2 | B 金 3 | B 金 4 | B 金 5 | B 金 6 | B 金 1 | B 金 2 | B 金 3 | B 金 4 | B 金 5 | B 金 6 | B 金 1 | B 金 2 | B 金 3 | B 金 4 | B 金 5 | B 金 6 | ○ | ○ | ○ |
| 6 土 | とうちやれ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | × | × | × |
| 7 日 | | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | × | × | × |
| 8 月 | 校長朝礼(いじめ撲滅強化月間関連) 職員会議(5) 校内研修 | A 月 1 | A 月 2 | A 月 3 | A 月 4 | A 月 5 | ・ | A 月 1 | A 月 2 | A 月 3 | A 月 4 | A 月 5 | ・ | A 月 1 | A 月 2 | A 月 3 | A 月 4 | A 月 5 | ・ | ○ | ○ | ○ |
| 9 火 | PTA会費集金日(第2回) | A 火 1 | A 火 2 | A 火 3 | A 火 4 | A 火 5 | A 火 6 | A 火 1 | A 火 2 | A 火 3 | A 火 4 | A 火 5 | A 火 6 | A 火 1 | A 火 2 | A 火 3 | A 火 4 | A 火 5 | A 火 6 | ○ | ○ | ○ |
| 10 水 | 特別日課 専門委員会(3) | A 水 1 | A 水 2 | A 水 3 | A 水 4 | A 水 5 | A 水 6 | A 水 1 | A 水 2 | A 水 3 | A 水 4 | A 水 5 | A 水 6 | A 水 1 | A 水 2 | A 水 3 | A 水 4 | A 水 5 | A 水 6 | ○ | ○ | ○ |
| 11 木 | テスト前部活動停止期間(~19日朝まで)、歯科健診(9:00~1年、3-34) | A 木 1 | A 木 2 | A 木 3 | A 木 4 | A 木 5 | A 木 6 | A 木 1 | A 木 2 | A 木 3 | A 木 4 | A 木 5 | A 木 6 | A 木 1 | A 木 2 | A 木 3 | A 木 4 | A 木 5 | A 木 6 | ○ | ○ | ○ |
| 12 金 | 特別日課 ⑤⑥生徒総会 | A 金 1 | A 金 2 | A 金 3 | A 金 4 | 総 会 | 総 会 | A 金 1 | A 金 2 | A 金 3 | A 金 4 | 総 会 | 総 会 | A 金 1 | A 金 2 | A 金 3 | A 金 4 | 総 会 | 総 会 | ○ | ○ | ○ |
| 13 土 | 社協会食サービス | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | × | × | × |
| 14 日 | | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | × | × | × |
| 15 月 | 学年会(6) とうちやれ | B 月 1 | B 月 2 | B 月 3 | B 月 4 | B 月 5 | ・ | B 月 1 | B 月 2 | B 月 3 | B 月 4 | B 月 5 | ・ | B 月 1 | B 月 2 | B 月 3 | B 月 4 | B 月 5 | ・ | ○ | ○ | ○ |
| 16 火 | とうちやれ | B 火 1 | B 火 2 | B 火 3 | B 火 4 | B 火 5 | B 火 6 | B 火 1 | B 火 2 | B 火 3 | B 火 4 | B 火 5 | B 火 6 | B 火 1 | B 火 2 | B 火 3 | B 火 4 | B 火 5 | B 火 6 | ○ | ○ | ○ |
| 17 水 | とうちやれ | B 水 1 | B 水 2 | B 水 3 | B 水 4 | B 水 5 | B 水 6 | B 水 1 | B 水 2 | B 水 3 | B 水 4 | B 水 5 | B 水 6 | B 水 1 | B 水 2 | B 水 3 | B 水 4 | B 水 5 | B 水 6 | ○ | ○ | ○ |
| 18 木 | テスト日課 期末テスト1日目(4時間授業) | テ | テ | テ | テ | ・ | ・ | テ | テ | テ | テ | ・ | ・ | テ | テ | テ | テ | ・ | ・ | ○ | ○ | ○ |
| 19 金 | テスト日課 期末テスト2日目(5時間授業)テスト3時間+金⑥⑤ 学校運営協議会(1) | テ | テ | テ | B 金 6 | B 金 5 | ・ | テ | テ | テ | B 金 6 | B 金 5 | ・ | テ | テ | テ | B 金 6 | B 金 5 | ・ | ○ | ○ | ○ |
| 20 土 | | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | × | × | × |
| 21 日 | | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | × | × | × |
| 22 月 | 校長朝礼(表彰) 学総陸上(~24日) | A 月 1 | A 月 2 | A 月 3 | A 月 4 | A 月 5 | ・ | A 月 1 | A 月 2 | A 月 3 | A 月 4 | A 月 5 | ・ | A 月 1 | A 月 2 | A 月 3 | A 月 4 | A 月 5 | ・ | ○ | ○ | ○ |
| 23 火 | | A 火 1 | A 火 2 | A 火 3 | A 火 4 | A 火 5 | A 火 6 | A 火 1 | A 火 2 | A 火 3 | A 火 4 | A 火 5 | A 火 6 | A 火 1 | A 火 2 | A 火 3 | A 火 4 | A 火 5 | A 火 6 | ○ | ○ | ○ |
| 24 水 | | A 水 1 | A 水 2 | A 水 3 | A 水 4 | A 水 5 | A 水 6 | A 水 1 | A 水 2 | A 水 3 | A 水 4 | A 水 5 | A 水 6 | A 水 1 | A 水 2 | A 水 3 | A 水 4 | A 水 5 | A 水 6 | ○ | ○ | ○ |
| 25 木 | | A 木 1 | A 木 2 | A 木 3 | A 木 4 | A 木 5 | A 木 6 | A 木 1 | A 木 2 | A 木 3 | A 木 4 | A 木 5 | A 木 6 | A 木 1 | A 木 2 | A 木 3 | A 木 4 | A 木 5 | A 木 6 | ○ | ○ | ○ |
| 26 金 | | A 金 1 | A 金 2 | A 金 3 | A 金 4 | A 金 5 | A 金 6 | A 金 1 | A 金 2 | A 金 3 | A 金 4 | A 金 5 | A 金 6 | A 金 1 | A 金 2 | A 金 3 | A 金 4 | A 金 5 | A 金 6 | ○ | ○ | ○ |
| 27 土 | とうちやれ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | × | × | × |
| 28 日 | | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | × | × | × |
| 29 月 | 素点交換日 職員会議(6) | B 月 1 | B 月 2 | B 月 3 | B 月 4 | B 月 5 | ・ | B 月 1 | B 月 2 | B 月 3 | B 月 4 | B 月 5 | ・ | B 月 1 | B 月 2 | B 月 3 | B 月 4 | B 月 5 | ・ | ○ | ○ | ○ |
| 30 火 | | B 火 1 | B 火 2 | B 火 3 | B 火 4 | B 火 5 | B 火 6 | B 火 1 | B 火 2 | B 火 3 | B 火 4 | B 火 5 | B 火 6 | B 火 1 | B 火 2 | B 火 3 | B 火 4 | B 火 5 | B 火 6 | ○ | ○ | ○ |

7月の主な予定
 ○ 5日(日)~7日(火):3年修学旅行 ※8日(水)は、振替休業日
 ○ 9日(木):自転車安全教室
 ○10日(金):3年進路保護者会
 ○15日(水):給食終了
 ○17日(金):終業式 ※18日(土)~8月25日(火):夏季休業日