

# 生徒会プロローグ(4月第4週)

## 令和7年4月21日(月)

最近、暖かいを超えて暑い日がありましたね。まだ4月であるにもかかわらず30℃という真夏日でした。気温差が大きいので、体調を崩さないように気をつけてください。ところで皆さん、夏と冬はどちらが好きですか？私は夏が好きですが、夏はとても暑いので冬が恋しくなることもあります。暑くも寒くもない春と秋がちょうどいい気温だと思いますね。

## 令和7年4月22日(火)

さて、令和7年度になってからはや数週間、新クラスで慣れていない環境、正式に授業が始まって2週間、めまぐるしい日々が続いているかと思います。皆さん疲れていませんか？自分も、家に帰ると急に疲れがどっと押し寄せてくることがあります。いろいろなことに目をむけて頑張ろうとすることはとても素晴らしいことだと思います。ですが、途中で折れてしまうと、再び軌道に乗せるのが困難になります。適度に休みを作り、羽を休めいつでも全力を出せるようにしましょう。話は変わりますが、先週の週末が支部大会だった部活もあったと思います。悔しい結果で終わってしまったという部活は、その悔しさをバネにこれからの練習に取り組んでいければよいのではないのでしょうか？

## 令和7年4月23日(水)

皆さんお元気ですか？体調はいかがですか？今朝ニュースを見ていると栃木県の小・中学生間で風邪が流行しているそうです。そこで今日は特別に喉の痛みがあるときの喉の痛みを和らげる方法を、友達から聞いたので紹介していきたいと思います。一つ目は、蜂蜜を食べて、マスクをして寝ることです。これをするとうるそうそう。二つ目は牛乳を温めて蜂蜜を入れて飲むことです。蜂蜜がポイントです。皆さんも体調に気をつけて、生活していきましょう。

## 令和7年4月24日(木)

来週の火曜日は昭和の日で学校が休みです。皆さんは何をして過ごしますか？私は塾の模試に向けて勉強をしたいと思っています。今日は私が昭和の日について調べてきたので紹介したいと思います。まず、昭和の日とは、「国民の祝日に関する法律」から「激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす」日とされているそうです。また、4月29日の昭和の日は2006年まで「みどりの日」でした。しかし、「昭和」という名前を大切にしようという考えから4月29日が昭和の日に改訂され、「みどりの日」は5月4日に移動したそうです。やはり、生活に身近な祝日には、奥が深い成り立ちがありました。是非、皆さんも調べてみてください

## 令和7年4月25日(金)

今週から本格的が始まりました。皆さんの嫌いな種目は何ですか？自分はシャトルランと長座体前屈です。自分と同じようにシャトルランが嫌いという人はとても多いと思います。そこで、走るコツを三つほど教えたいと思います。

一つ目は一定な自分のペースで走ること

二つ目は弧をかくようにターンをすること

三つ目は姿勢をとることです。

この三つのコツを意識することで、体や足への負担が減り、長く走ることができるので、ぜひ意識してみてください。