

# 北沢の風

<北斗の学び舎>

世田谷区立北沢中学校

校長 今田 敏弘

<https://school.setagaya.ed.jp/tkiwa/>

令和6年11月22日

## 自然との関わり



校長 今田敏弘

木々が色づき、紅葉のきれいな季節になりました。

このように人間に季節を感じさせる自然ですが、今回は、自然をテーマに書きます。

まず、河口湖移動教室に行って、生徒の皆さんと一緒にすることがあります。それは、朝礼時に、日常と違う環境のなかで目を閉じて、1分間自然を感じる時間をつくることです。鳥の鳴き声、葉が揺れる音、風の音など耳や全身を澄まして集中すると心が落ち着きます。

それと関係あるかどうか分かりませんが、ハイパーソニック・エフェクトという言葉があります。それは、人間の耳に聞こえない音である超高周波成分が、脳を刺激して脳が活性化され、がんに対する免疫力やストレスの低下としてイライラせず、気持ちよく、快さや安らぎを感じる効果があるというものです。特にアマゾンの熱帯雨林の地域に顕著に表れるとのことですが、自然を感じることによって、人間の知覚が鋭敏に働くとのこと。

ぜひ、自然に向き合うことがあれば、健康のためにも自然を感じる時間をつくりましょう。

次に、自然と芸術についてです。芸術の世界では、ギリシアの時代から美とは自然の再現とか模倣をすることで、絵画、詩、彫刻、音楽などにより、本質的なものを表現し、強化的に再提示、再現、再生するものと考えられていました。確かに、自然というものは芸術にとってインスピレーション(ひらめき)を生むのではないかと思うこともあります。

以前、マツケンサンバの作曲家の宮川彬良さんの話を聞く機会があり、自分や曲作りについて悩んでいるときに、「自分」というのは「自然」の「分身」なんだと分かったとき、創作する力が湧いてきたというお話を聞きました。人間は、自然の一部なのだと思います。

最後に、自然といえば地球規模の環境問題が心配です。心配していた一人である経済学者の宇沢弘文先生が頭に浮かびます。利潤を追求してやまない考え方に対して、社会的共通資本という言葉で、医療や教育、自然環境を大事なものとする人間と経済のあるべき関係を追究し続けた先生です。自然環境についても、そもそも、生物多様性の原点は、地球の大気環境が生物の快適に多様な生き方をするように保たれていた。自然の恩恵は自然に生きる人々にとって大切なもので、人々の経済的、文化的、社会的活動のために重要な機能を果たしている。人間はもちろん、あらゆる生物は自然環境のなかで生きていくものだから自然環境は社会的共通資本として最も重要という考えをもっていた先生です。

現在、COP29という気候変動対策を話し合う国連の会議が、アゼルバイジャンで行われていますが、世界の国々が合意するには時間がかかりそうです。

以上のように、自然というものは、人間が健康で豊かに過ごすためにも、人間を含めた生物の多様性とその多様性を内在する寛容な世界のためにもかけがえのないものです。大切なものと考え、できることから行動したいと考えます。あなたは、どのように考えますか。



# 生活だより

生活指導部 前阪 吉美

## 【人格の完成をめざして12月】

北斗の学び舎合同テーマ

## 「ふりかえり」

自分の生活をみつめてみましょう。

あいさつ・自分の健康・お手伝い

- ・気持ちのよいあいさつをすすんでするよ。
- ・手あらいをして、健康を保とう。
- ・後片付けやお手伝いをしっかりしよう。

12月は下北沢小学校と北沢中学校の共通テーマです。

今年もあとわずかとなりました。一年間の生活を振り返る大切なタイミングです。一年間を通して、気持ちの良い挨拶はできましたか。挨拶はコミュニケーションの第一歩と言われます。良好な人間関係を築くうえでも、挨拶を明るく元気よく行うことは大切です。残りの一ヶ月間でも意識して自分から行うようにしましょう。

また、一年間健康に過ごすことはできましたか。気温もぐっと下がり、いよいよ冬の訪れを感じる時期になりました。体調を崩さないためにも手洗いなどの予防を徹底しましょう。

ここから、年末年始にかけて忙しくなります。それはおうちの方も同じです。中学生として家族のためにできることはたくさんあります。忙しい時期だからこそ「家族の一員として当たり前にかのすることを」するという意識をもつことは大切なことです。

## 【12月の生活目標】

◎学校をきれいにしよう。

◎二学期の反省をし、冬休みの計画を立てよう。

毎日使用している校舎です。次の年を新たな気持ちで迎えられるよう、環境を整えましょう。毎日使用している教室や部活動で使用する活動場所など、日々の汚れが溜まりやすくなります。一年間の感謝の気持ちを込めて、きれいにしましょう。

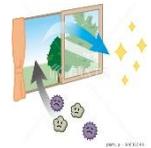
長かった二学期もいよいよ、終わりが見えてきました。定期考査も終わり、各々良かった点や改善点が見えてきたと思います。長期休みを活用し、二学期の反省と向き合う時間を設けるためにも事前に計画を立てましょう。二学期の反省を三学期に持ち越さないように意識しましょう。



## 【12月の安全目標】

エアコンの取り扱いに注意しよう。

寒くなってきたので、暖房を使用することも増えてきました。上の窓を開けるなど、寒い中でも換気を行いましょう。



## 【セーフティ教室（薬物）】

11月9日（土）に北沢警察から生活安全課少年係の牧さんをお迎えして、薬物についての講義を行っていただきました。

危険薬物の種類や呼称や身近な薬の正しい用法だけでなく、友人関係に潜む危険な誘いをどのように断るかについての学びもありました。

危険な誘いを断るには、

- ①ハッキリ断る
- ②その場を離れる

という2つの方法が有効だそうです。

先輩や友人からの誘いで断りづらいときには、「先生（保護者の方）に言われている。」などと言って、大人の責任にして断りましょう。

以下は生徒の感想です。いくつか紹介します。

〜〜〜セーフティ教室（薬物）を終えて 〜〜〜

・薬物を利用することはこれからの人生を変えてしまうので、絶対にやりたくないし、やってはいけない。きっかけは周りにたくさんあるので、しっかり回避していこうと思う。

・薬物は本当に危険なもので薬物1つで人生を台無しになってしまう怖いものだと思改めて分かりました。薬物を運ぶだけでも犯罪になることを知り驚きました。

・海外で合法だったとしても、大麻は体に害があるし、デメリットしかない。

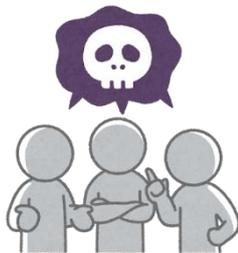
・友達が大麻や薬物などをやっていて、誘われたとしても、その友達と縁を切る覚悟で断れるようにしたい。



### 【そのお小遣い稼ぎ、怪しくない？】

最近のニュースでしばしば聞くようになった「闇バイト」ですが、実態を知っているでしょうか。実は、中高生が予備罪で逮捕されている件数が大幅に増えています。

闇バイトの募集は主にSNSで行われています。「即日、簡単な手伝いで高報酬」「スキル不要。全年齢可。誰でもできます。」このようなSNSを見たことはありませんか？このような募集の正体は、ほとんどが「強盗」や「受け子」といった犯罪の手伝いをさせられます。「犯罪とは思わなかった」では済まされません。今回は闇バイト勧誘の大きな流れを紹介し、一人ひとりが意識してリスクを回避できるようにしましょう！



### 【闇バイトの被害を受けた人の大まかな流れ】

- ① SNSにおいて募集を当人がみつける
- ② 当人が応募をする
- ③ 犯行グループから連絡が来る  
→このとき、匿名性の高い別のアプリで今後のやり取りをする指示が出る。  
ex) Telegram、Signal 等
- ④ 身分証の提示を求められる  
→言われるがままに個人情報や家族構成などを犯行グループに教えてしまうとリスクが高まる
- ⑤ 拒否をすると個人情報を盾に脅迫され、実行するしかなくなる

「すぐにやめられる」と思い、「目先の報酬に囚われる」と被害に会いやすくなります。おかしいなと思ったらすぐに保護者の方や警察に相談をしましょう。

まずは、自分でリスクを回避する能力を高めていきましょう。

The infographic is a comprehensive guide to '闇バイト' (Dark Work). It features several key sections:
 

- 3 Points:** Lists three main points about special recruitment, emphasizing that it's often a trap.
- Contact:** Provides contact information for support centers like '東京都生活安全課' and '110'.
- そのアルバイト 関わってはダメです:** A large warning section stating that getting involved in such work is 'ダメ' (no good) and 'リスク無し' (no risk-free), showing a person looking thoughtful.
- About Yami-Baito:** Explains what '闇バイト' is, listing common roles like '受け子' (receiver), '運び屋' (courier), and '出し子' (sender).
- Case Study:** Tells the story of '花川ルナ' (Hanagawa Rina), who was recruited and ended up in a dangerous situation.
- Let's Think! Q&A:** A Q&A section with questions and answers about the risks and how to avoid them.



## 保健室より

養護教諭 和田 桂子

### インフルエンザを予防しよう！

今年は、すでに流行が始まっています。39℃



前後の発熱、咳、倦怠感、時には、ひどい痙攣もあります。

感染者の1回の咳で、約10万個のウィルスが飛散し、1個のウィルスが24時間後には、100万個に増加すると言われています。ウィルスを飛散させない、吸い込まないためには、マスク着用が有効な予防です。また、私たちは、1時間に20回以上、顔を触る習慣があるようで、手に付着したウィルスを眼、鼻、口から体内に入れて感染すると言われていますので、マスクを着用することで手で顔を触ることを減らすことができ、感染予防にマスクは有効と言われています。

さらに、マスクなしで咳やくしゃみを受け止めた手は、すぐに石鹸で手洗いをするのが大切です。布についたウィルスは、半日、金属では2日間消滅しないそうです。石鹸を使用しての手洗い、アルコール消毒で予防をしましょう。



また、日光を浴びることで、体内にビタミンDが作られ、身体の免疫力が高まり、ウィルスから

身体を守ることができます。



感染してしまった場合は、出席停止期間を守り、ゆっくり休んでください。

### 12月1日は世界エイズデー



12月1日は、「世界エイズデー」です。エイズは、HIVウィルスに感染したことで、体を病気から守っている免疫力が低下し、さまざまな

病気を発症した状態をいいます。

30年以上前は、治療法がなく、感染すると死亡するという恐ろしい病気と思われていましたが、現在では、治療法の進歩により、感染の早期把握、治療開始により、エイズ発症を防ぐことが出来るようになりました。

世界エイズデーは、世界レベルでのエイズ蔓延防止と患者などへの差別の解消を目的に1988年にWHOが制定したもので、世界各国でキャンペーンが行われています。エイズデーのシンボルである赤いリボンは、エイズに対する理解を持ち、差別や偏見を持たないという意思の表れを示します。

### SNS疲れについて

SNSを利用している人は多く、SNSが気になりすぎて負担に感じる人もいるのではないかと思います。すぐに返信をしないといけないというプレッシャー。自分の投稿に反応がなく落ち込む。ネガティブなことを書かれて嫌な気持ちになる。そんなSNS疲れから心身が不調になってしまう人がいます。SNSをやり過ぎていると感じたら、スクリーンタイムを使って、利用時間を確認し利用ルールを決めることも大切です。SNSは、便利なツールですが、自分なりのペースで上手に付き合みましょう。



### ノロウイルス感染症について

冬に懸念される感染症のひとつにノロウイルスがあります。激しい嘔吐、下痢があり、感染が広まりやすいのがトイレです。



1滴の飛沫の中に1万個のウィルスがあり、人体に入ると感染のリスクが高くなります。普段からトイレの使用後は、蓋を閉めて流すことを心がけましょう。消毒には、アルコールは効果がありま



せん。使用後は、石鹼で手洗いをしっかりとしましょう。嘔吐した場所を消毒する場合は、塩素系消毒剤を

使用します。また、嘔吐、下痢症状の場合は、脱水状態となるので、水分を摂るようにします。吐き気止めは、飲んでも大丈夫ですが、体外に菌を出したいので、下痢止めは、服用禁止です。

### 学校保健委員会のご案内

12月20日に学校保健委員会を開催します。

学校医、学校薬剤師、管理職、教職員代表、養護教諭、栄養士、SC、保護者の方々、学校評議会委員の方々に集っていただき、生徒達の健やかな成長のために、学校保健について、各専門の立場からお話をいただき協議をする場を設けたいと存じます。

- ・日時 令和6年12月20日(金)13:30~14:30
- ・場所 視聴覚室

自由参加となっております。保護者の方々、地域の方々のご参加をお待ちしております。



### スポーツ振興センターの書類の提出について

学校管理下でけがをした際のスポーツ振興センターへ申請書類の提出を早めをお願いいたします。お手元に書類をお持ちのご家庭は、12月15日までに学校へ提出してください。



## 相談室より

スクールカウンセラー：清水 明子  
宮戸 悠貴

### 「やりたいこと」と「できること」

中学生がさけて通れない課題の一つに進路選択があります。親や周りの人から「あなたは将来何になりたいの?」「夢は何?」と聞かれてはっきりと答えられる人もいるかもしれませんが、多くの人は「まだはっきり決まっていない。」のではないのでしょうか。

「夢を持ってもっと頑張れ。」「今からコツコツ努力しないとだめだ。」と言われると、自分がなまけているような気がして不安になりますよね。

こんなときは将来のやりたいこと探しをいったん先送りにして、「今の自分にできることは何か?」ということに集中することをおすすめします。

たとえば

- ・帰宅したらスマホを手にする前にプリントをすべてかばんから出す
- ・明日までの宿題があるかを確認する
- ・11時前にはふとんにはいる
- ・10分早く起きて単語の練習をする
- ・英検や漢検などの問題集を週末にやる

など、自分がすぐに取り組めることを少なくとも1つ作ってみるのです。「自分で決めたことにしっかり取り組んでいる」という自信の積み重ねが、将来の自分の姿を適切にイメージすることにつながっていきます。

それでも自分に自信が持てずに苦しい時は、勇気を出して誰かに相談をしてください。スクールカウンセラーも一緒に考えることができます。どうぞ声をかけてください。



保護者の皆さまの  
相談もお受けしています。

お子さんのことについて困っていることなど、一緒に考えていければと思います。スクールカウンセラーの出勤日に直通電話で申し込んでいただくか、担任や養護教諭を通して予約を取っていただくとスムーズです。どうぞお気軽にご利用ください。

相談室開室予定

○宮戸悠貴 SC：火曜日  
12月3日、10日、17日、24日、

☆清水明子 SC：金曜日  
12月6日、13日、20日

※開室日はやむをえず変更する場合があります。  
最新の予定はお問い合わせください。

相談室直通電話

03-3468-2735

SC不在時は留守番電話に、お名前とクラス、連絡先を入れておいてください。次の出勤日に折り返し連絡させていただきます。

※開室日はやむをえず変更する場合があります。  
最新の予定についてはお問い合わせください。

☆お知らせ☆

3年家庭科



赤ちゃんとのふれあい体験授業について

12 / 5 (木) 3時間目 3B

12 / 12 (木) 3時間目 3A

12 / 19 (木) 3時間目 3C

世田谷区役所 子ども若者部 子ども家庭課の支援を受けて3年生に授業を行います。

当日は、赤ちゃんとのふれあいがあるため、洗濯したジャージ、靴下をお持たせください。なお、感染症の状況によっては中止になることがあります。

12月の主な行事予定

- 2日(月) 三者面談(～12/9)
- 9日(月) 全校朝会
- 10日(火) 安全指導、専門委員会
- 11日(水) 全校委員会
- 12日(木) 避難訓練
- 14日(土) 土曜授業日、学校運営委員会
- 15日(日) 3年英語スピーキングテスト予備日
- 16日(月) 生徒朝会
- 20日(金) 学校保健委員会
- 24日(火) 大掃除
- 25日(水) 2学期終業式 \*給食なし
- 26日(木) 冬季休業日(～1/7)
- 29日(日) 学校休業日(～1/3)

1月

- 8日(水) 3学期始業式 \*給食なし
- 10日(金) 安全指導
- 11日(土) 土曜授業日

