

# 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7年1月24日

## 2025年 困難に負けずに挑戦する年に



校長 今田 敏弘

新年、明けましておめでとうございます。

2025年は、巳年(みどし)です。巳は蛇です。脱皮を繰り返す蛇は執念深く、「再生と復活」を象徴する存在ともいわれます。皆さんには常に困難なことにも負けずに挑戦し、自分の目標達成や信念を通すためにも、努力を惜しまない年にしてほしいと思います。

さて、2025年は、どのような節目の年なのか。ニュースから考えます。最大震度7を観測した能登半島地震の発生から1年です。また、昨年9月の記録的豪雨との二重被災もあって復興が思うようにいかない状況があります。また、阪神淡路大震災より30年たちます。近年は、災害が多く、過去に起こった大災害のことを忘れることなく、災害への備えを家族とともに常に考えることが大切です。

次に、戦後80周年。日本が、第二次世界大戦で、広島、長崎に原爆投下され、日本の敗戦が決まって80周年になります。昨年ノーベル賞の平和賞では、被爆者の立場から核兵器廃絶を訴えてきた日本原水爆被害者団体協議会が受賞することになりました。世界中の争いごとを減らし、少しでも平和な状況になることを望まずにはられません。まだ続くウクライナとロシアの戦争など多くの子どもなどの民間人が犠牲になっているのを見ると心が痛みます。

また、100年。1925年から、日本の年号では昭和、平成、令和とつづく100年。先の戦後80年という戦争の時代をはさんで、日本が、戦争に突き進み、そして戦争、戦後の平和を求めた時代です。

今の世界情勢は、分断と格差という言葉に表されています。富を求める自由競争で、人、モノ、お金、情報の国境のない自由化が進み社会のグローバル化が進みました。その一方で、グローバル化により、自由競争で世界的にも貧富の差が生まれました。そのような状況のなかでウクライナとロシアでの長引く戦争や世界中で起こる異常気象が、世界の物価高を引き起こし、それぞれの国民が生活苦を訴え、自国優先の政治家が選挙で当選し、分断と格差がさらに広がりつつあります。世界の人々の人としての共通の権利である自由と平等を守るため、必要とされるのが、寛容であること、多様性を認めること、対話を丁寧にすることです。

以上のことを意識して皆さんには社会を見つめて考えてほしいと思います。「復活と再生」の第一歩の年になればと願っています。

結びに、3学期はまとめの学期、次へのステップ、進級・進学準備期間の学期です。次に繋がるような充実した学期になることを期待しています。また、学校行事としては北斗祭があります。学級や部活動などで目標に向かって協力して創り上げた、合唱や演技、展示の力のこもったパフォーマンスを見られることを楽しみにしています。

季節は、寒さ厳しい時期となり、風邪やインフルエンザがはやりやすくなります。睡眠をしっかりとって健康に過ごすよう規則正しい生活を心がけていきましょう。



北斗祭について 後日詳細をご案内します。

◆展示期間 3月5日(水)～8日(土) 校内

※8日(土)は14:10まで

◆舞台 3月8日(土) 体育館にて

開会式・教科等 8:40～ 9:30

クラス合唱 9:30～12:00

部活動・閉会式 13:00～14:10

# 生活だより

生活指導主任 前阪 吉美

【人格の完成をめざして2月】

## 「やりぬく心」

自分の目標に向かい、努力し続けていますか。

- ・ 継続して、毎日読書を行っています。
- ・ 自分でやると決めたことを最後までやり遂げます。
- ・ 困難なことに出会っても、決してあきらめず、  
一歩一歩努力します。

大きな成果を上げるためには、「やり抜く力」が重要です。今回はやり抜く力の4つの要素を紹介します。

### ①GUTS (ガッツ)

困難な状況に立ち向かう力のことを指します。

### ②RESILIENCE (レジリエンス)

失敗しても最後まであきらめずに粘り強く続ける力のことを指します。

### ③INITIATIVE (イニシアチブ)

自ら目標を見つけて自発的に取り組む力を指します。

### ④TENACITY (テナシティ)

最後までやり遂げる力を指します。

この四つの頭文字をとって「GRIT (グリット)」と呼ばれています。やり抜く力は今からでも鍛えることができます。新年が始まりましたが意識していけると成長に繋がると思います。

### 【2月の生活目標】

寒さに負けない生活をしよう。

- ① 自分の健康管理に気を付けよう。
- ② 教室の環境を整えよう。



毎日寒い日が続きますが、寒さに負けないように過ごすために皆さんは工夫していることはありますか。体を動かすことがつらくなり、外に出るのが億劫になることも多いと思います。

そんな時には、軽くストレッチをするだけでも体にはとても効果的です。全身に血液が巡り、さらに筋肉がほぐれ活動しやすくなります。健康に冬を過ごしていくために、意識的に体を動かしていきましょう。

### 【2月の安全目標】

学校内外の環境を整備しよう。

大掃除で整理整頓した教室は美しく保っていますか。通学路や家の周り、自分の部屋など、学校外の環境はどうでしょう。みんなが安全安心に過ご

せる場所になっていますか。集中して活動するために環境を整えることは重要です。一年間整理整頓を続けた状態で過ごしていきましょう。



### 【セーフティ教室 (SNS)】

1月11日(土)に北沢警察署の生活安全課少年係の蛸谷さんをお迎えして、スマートフォン・SNSの正しい利用方法についての講義を行いました。

スマートフォン・SNSは私たちの暮らしに欠かせないものになっています。正しく使っているつもりが、いつの間にか「スマートフォン・SNSにいい様に使われている」ことはありませんか？講義では、

- ① いくら仲良くなったと思っても、素性の分からない相手にネットを介して個人情報をお教えるということは、とても大きな被害を生む可能性がある。
- ② 一時の感情に任せて情報を発信すると、思ってもいない事態を引き起こし、自分自身が加害者になってしまう。
- ③ 闇バイトの危険はSNSに多く潜んでおり、情報の取捨選択が大事。また、一度インターネット上に発信した情報は完全に消えることなく残ってしまう。

大きくこの3点を動画視聴と講話で確認しました。今回の学習を経て、SNSを正しく使うべきだと感じた人、SNSはやはり怖いので気を付けようという感想をもった人が大半でした。ルールとマナーを守って、私たちの身近にあるSNSを安全に利用していきたいですね。

また、困ったらすぐに保護者や先生に相談してください。自分一人で抱え込まず、身近な人を頼るようにしましょう。

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 (SNS) を終えて ～～

- ・ スマホは便利で楽しいけど、使い方を間違えてしまうと大変なことになるということを改めて実感しました。
- ・ SNSはとても便利で欠かせないものですが、その反面、詐欺などが怖いと思った。使い方をもう一度再確認できたのでとても良い機会になりました。
- ・ SNSを使わないとき(対面で話すとき)も言葉遣いには気を付けようと思った。
- ・ 自分が加害者、被害者にならないようにしたい。

- ・ ワンクリック詐欺などは無視することも大切だ、と教えてもらい、脅迫メールとかが来たら、無視して大人に伝えるようにしようと思う。
- ・ LINEなどの文章の内容を考えて打った後に確認して、送るようにする。
- ・ 写真なども知らない人には送らず、知っている人にも個人情報などの情報は送らないようにする。



## 保健室より

養護教諭 和田 桂子

### かぜ・インフルエンザ流行中

1月に入り、寒さもいよいよ厳しさを増す季節となり、連日、感染症による欠席報告を受けることも多くなってきました。



今、流行しているのは、主にインフルエンザA型ですが、1月末頃からは、B型が出てくると言われていますので、今まで以上に、感染症対策をしっかりとしていきましょう。

みなさんは、毎食後に歯磨きをしているでしょうか。歯磨きをして口腔内の環境を整えると感染を防ぐ効果が高くなるそうです。

また、外出から帰ったら、顔や体に付着した飛沫を洗い流すため直ぐに入浴をする。適度な運動や温かい飲み物、食事をして体温を上げる。しっかり睡眠をとる。乾燥すると喉の粘膜が弱くなるので、こまめに水分補給をする。これらのことを心がけると良いそうです。

### 便秘とは？

便秘とは、排泄が正常に行われず、大腸内に排泄物が停滞することです。寒くなると水分を摂る量や運動量が減り便秘になりやいと言われます。週3日以上排便がない。下腹部に膨満感がある。便が硬く、なかなか出ないという状態をそのままにしていると食欲不振、肌荒れ、免疫力低下、大腸がんのリスク上昇、肥満、糖尿病のリスクが上昇すると言われています。



善玉菌を多く含むヨーグルト、みそ、納豆、キムチや食物繊維を多く含むりんご、海藻、きのこ、玄米、さつまいもなどを摂取するようにしましょう。

朝食後は、胃・大腸反射により排便が起こりやすくなるため、時間の余裕を持ってトイレを済ませてから出かけるようにしましょう。排便は、我慢しないでね。

### 花粉症の季節到来！

早くも花粉情報が聞かれるようになりました。もうすでに花粉症対策を始めているご家庭もあることと思います。



花粉症になると頭痛や鼻づまりで学習に集中できないばかりか、果物や野菜を食べた後に口の中や口回り、喉がピリピリムズムズすることがあります。この症状は、口腔アレルギー症候群と呼ばれており、花粉症の人に起こりやすいと言われています。

- スギ・ヒノキ → トマトなど
- イネ → メロン、スイカ、キウイなど
- シラカバ・ハンノキ → リンゴ、桃、梨、アーモンド、セロリ、ニンジンなど

### 自分だけのキブンスイッチは？

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、気分を切り替えるための行動(スイッチ)をあらかじめ決めておくことがおすすめです。例えば・・・

- ・ 深呼吸をする
- ・ 換気をする
- ・ 冷たい水を飲む
- ・ ストレッチをする
- ・ 好きな歌を歌う



セルフケアをやってみてくださいね。

### 下着を着る習慣を！

毎日、体調不良で生徒が来室しますが、寒い寒いと言って来室してくる中には、下着を着ていない生徒がいます。下着は、体温調節や肌の保護、汗や皮脂を吸い取り清潔さを保つなどの役割があります。暑い時は、汗を吸収して蒸れを防ぎ、寒い時は、保温効果で体を温めます。汗や皮脂を吸収し、暑い時は、汗を気化してくれることで涼しさを感じます。冬の下着の役割に



は、寒さを防ぐだけでなく、暖房などで汗をかいてしまった場合に汗を吸う役割があります。日常的に、下着を着る習慣を持ち、体温を調節して欲しいと思います。

ご家庭でもご配慮をお願いします。



昨年末 12 月 20 日(金)に学校保健委員会が開催されました。校医さんからのお話などは、別紙にてご報告させていただきます。

## 相談室より

スクールカウンセラー：清水 明子  
宮戸 悠貴

### 気持ちの落ち込み

最近「なんとなく気持ちが明るくならないなあ。」  
「朝なかなか起きられなくなったなあ。」「楽しいことがないなあ。」と感じている人はいませんか。

冬は太陽の光が弱くなるために、体のリズムが乱れたり脳内のセロトニンなどのバランスが崩れやすくなったりすると言われています。そうすると生活のリズムが崩れたり、やる気が起きにくくなったりすることもあります。人間の体って本当に不思議ですね。このような冬の季節の不調を軽くする対策として、

- ・タンパク質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を意識し、バランスの良い食事をこころがける。
- ・休みの日も少し運動する。できれば朝、太陽の光を浴びながら歩く。
- ・自分の気持ちを誰かに話してみる。

等があります。

幸いなことにこれらの心身の不調は、春になるとすこしずつ軽くなると言われています。できることを無理なく行いながら、春を楽しむにして生活できるといいですね。

よかったら相談室でもいろいろお話してくださいね。部屋を暖かくしてお待ちしています。



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ご連絡します。

## 保護者の皆さんの 相談もお受けしています。

お子さま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お申し込みになるか、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  
2月4日、18日、25日

○清水明子 SC：金曜日  
2月7日、14日、21日、28日

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

## 2月の主な行事予定



- |        |                                 |
|--------|---------------------------------|
| 2日(日)  | おおぐま連合展覧会終                      |
| 4日(火)  | 1年おおぐま区プラネタリウム教室                |
| 7日(金)  | 2年校外学習、漢字検定                     |
| 8日(土)  | 土曜授業日、数学検定                      |
| 10日(月) | 全校朝会、安全指導、私立一般入試始、<br>新入生保護者説明会 |
| 12日(水) | 学び舎合同研究会、放課後補習2年国語              |
| 13日(木) | 避難訓練、専門委員会、放課後補習1年<br>国語        |
| 14日(金) | 全校委員会                           |
| 17日(月) | 生徒朝会、放課後補習2年国語                  |
| 18日(火) | 放課後補習1年数学・2年英語                  |
| 19日(水) | 1年口腔衛生指導、放課後補習1年国<br>語・2年数学     |
| 20日(木) | 放課後補習1年英語・2年国語                  |
| 21日(金) | 都立一次入試                          |
| 25日(火) | 放課後補習1年数学                       |
| 26日(水) | 学年末考査(理・社・美)*給食なし               |
| 27日(木) | 学年末考査(国・技家・音)*給食なし              |
| 28日(金) | 学年末考査(数・英・保体)                   |