

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

<http://school.setagaya.jp/tkiwa/dai106@setagaya.ed.jp>

令和6年 9月20日

2学期スタート！



校長 今田 敏弘

2学期がはじまりました。この2学期は、3年生にとっては、修学旅行、卒業後の進路を決める大事な学期、2年生は、職場体験や生徒会、委員会、部活動で中心となって活動する学期、1年生は、河口湖移動教室や上級生を支えて多くを学ぶ学期、おおぐま学級は河口湖連合移動教室、合同マラソン大会。それぞれ学年の行事があり、学年、学級、委員、係がチームになって協力して学校生活を充実させる学期です。また、学校全体として車いすラグビー観戦（11月19日）や音楽講演（11月26日）の体験学習を行う予定です。さまざまな行事を通して「目標を達成する力」「人と協働する力」「自己の感情をコントロールする力」（非認知能力）を伸ばしてほしいと思います。そのためにも、その都度、目標を立て、その実現のための計画を立てて、見通しをもって実現方法を工夫して取り組んでほしいと思います。

次に、1学期末からこれまでの主な教育活動をご報告します。

○北斗の学び舎（下北沢小、北沢中）の活動

・合同学習確認会議（7月14日）

両校の教員が、年度当初に行われた学習習得確認調査の結果をお互いに情報共有して、それぞれの授業改善の方向性を確認しました。

・中学校の部活動体験（7月22日～23日）

期間中、24名の児童が、9部活動で体験をしました。

○本校の活動

・図書館開放（前期7月22日～8月2日まで10日間、後期8月19日～30日まで10日間）

今年度、開放日を増やし、延べ人数 87名

の来館者でした。

・夏季補習教室（8月21日～23日）

5教科、一日3時間の日程で実施しました。延べ人数245名の参加でした。

・引き取り訓練（9月2日）

99名の保護者の方々に来ていただきました。ご協力ありがとうございました。

・道徳授業地区公開講座（9月14日）

この講座は、①意見交換を通して、学校・家庭・地域社会が一体となった道徳教育を推進する。②道徳科の授業を活性化するとともに、質の向上を図る。③道徳科の授業を公開することにより、開かれた学校教育を推進すること、以上のことを目的とした取り組みです。

道徳の内容は、A：主として自分自身に関すること、B：主として人と関わりに関すること、C：主として集団や社会とのかかわりに関すること、D：主として生命や自然、崇高なものとの関わりに関することと大きく4つに分かれています。今年の授業の内容は、1年は、Cの「集団生活の充実」、2年は、Cの「勤労」3年は、Bの「礼儀」、おおぐま学級はBの「思いやり、感謝」でした。

今回の意見交換後に世田谷区教育委員会の指導主事の先生にご講評いただきました。子どもの成長に伴って、「親に叱られるから」「先生にほめられるから」という他律から、「自分がそうしたほうがいいから」という自律に変化します。道徳科の授業では行動につなげることを押し付けず自分で自覚を促す指導が道徳性を養うとのお話がありました。また、地域や保護者の22名の参加の方々から多くのご意見などをいただきました。ありがとうございました。



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：9月「勇気」】

理想と志をもち、より高い目標に向かって、積極的に取り組んでいますか。

あきらめず、何度でも挑戦します。
自分の過ちに気付いたら、素直に謝ります。
いじめなど「良くないことは良くない」と、はっきり言えます。

皆さんは新しいことや苦手なことをやるときに二の足を踏んでしまった経験はありますか。何事も行動する時には勇気が必要です。挑戦することが大切なことは皆さん知っていると思います。では、どうしたら勇気をもって、あきらめずに何事にも挑戦できるでしょうか。

多くの要素があると思いますが、私が考える大切なことは周囲の言動です。新しいことや苦手なことに挑戦するときは、失敗がつきものです。失敗したときに笑われたり、馬鹿にされたりしたら、勇気をもって挑戦したのに悲しい気持ちになります。逆に、励ましてくれ、さらに応援してくれたらまた挑戦しようとなると思います。周囲の言動一つで大きく変わります。一人一人の生徒が勇気をもって何事にも挑戦できるよう、暖かい言動であふれる学校にしましょう。

【人格の完成をめざして：10月「公共心」】

地域や社会の一員としての自覚をもって行動していますか。

電車やバスの中など、公共の場でマナーを守っています。
ボランティア活動をして人に喜ばれるとうれしいです。
建物や公共物などへの落書きはしません。

公共の場は電車やバスの中だけではなく、学校の中も公共の場です。学校内でもマナーを意識して日々生活していますか。

これを機に、自分の生活を振り返り、周りの人と気持ちよく過ごせるように、一緒に生活する人が喜ぶ行動を心掛け、今後も公共心をもって過ごしましょう。

【9月の生活目標】

◎残暑に負けない生活をしよう

昼夜の寒暖差が激しい日が続きますが、季節の変わり目は、体調を気に掛けることが肝心です。

最近の北沢中でも体調不良を訴える人も多くいます。夏休みと比べ、睡眠時間は減っていないですか。健康維持には睡眠が一番です。早寝早起きをして、やるべきことは朝に行うように意識し、朝型人間になりましょう。

【10月の生活目標】

◎責任ある行動をとろう

9月末からは後期の委員会に移り、学級でも新たな役割を担うことになります。

自分が所属する集団の一員としての自覚を持ち、自分も全体も向上するような姿勢で活動に取り組みましょう。何事も自分事として捉えて行動することで責任が生まれ、成長につながります。



【9月の安全目標】

災害から身を守る心構えを身につけよう

9月2日に引き取り訓練を実施しました。ご協力いただきありがとうございます。今回は、地震を想定した訓練でした。学校では毎月防災訓練を実施し、いざという時に適切に動けるようにしています。ご家庭でもお時間のある時に防災備品の点検や、緊急避難時の手順や避難場所を確認してみてください。

実際に中学生は、力のある人材として災害時も戦力になります。今できることは何かを考え、準備をしていきましょう。



【10月の安全目標】

運動時の健康について考えよう

まだまだ暑い日が続きますが、9月も終われば、少しずつ暑さが和らぎます。スポーツの秋とも言われる時期になり、体を動かしやすい季節にはなります。しかし、怪我や熱中症に注意しなくてはなりません。準備運動を真剣に行い、集中して活動に取り組み、休む時はしっかり休んで、怪我と熱中症予防に努めましょう。

【前期ICT委員会より】

ICT委員長より、生徒朝会でタブレットの使い方について注意喚起がありました。ここで再掲します。

○授業中、隠れて教員の指示以外の使い方をしてる人がいる。

○タブレットは、教員の指示があるとき以外の使用は原則できません。

○タブレットは「学習のために」貸し出されているものです。学習以外のことでは使わないようにしましょう。

全員が意識をして、気持ちよく学習に取り組める環境づくりをみんなでしていきましょう。



保健室より

養護教諭 和田 桂子

質の良い睡眠を!

二学期が始まり3週間が過ぎました。朝・日中は、まだまだ暑いですが、朝、夕、吹く風に涼を感じるようになりました。時折、聞こえてくる虫の声は、涼やかさを与えてくれます。虫の声を聴いていると心がゆったりとしてきますが、音楽を聴きながら寝るといふ生徒もいるようです。寝るときに音楽が流れていると布団に入っても入眠が遅くなる、夜中に目覚めてしまう中途覚醒が増えると言われます。音楽は、寝る前に消してから布団に入るようにしましょう。



また、寝る直前に入浴や運動は、体温がなかなか下がらないので、眠りの質が悪くなると言われています。

遅い夕食は、肥満の原因にもなるので気を付けなくてははいけませんが、入浴してから食事をするといわれやすくなるといわれています。

10月10日は目の愛護デー

目がしょぼしょぼして見えにくくなったときは、目が疲れている証拠です。そんな時、まばたきをするといわれています。まばたきをするだけで目の休憩になるそうです。目はピントをあわ

せるとき、筋肉に力を入れているので、この状態が続くと目は疲れてしまいます。まばたきをすることで目の周りの筋肉が動くので、ストレッチ効果があり、目が休まるそうです。他にも目を休ませる効果があるものに遠くを見る。目を温める。目を上下左右に動かすなどがあります。



10月10日(木)5校時に1年生を対象にした眼科医の高本先生による「眼科講話」が予定されています。

10月17日～23日 薬と健康の週間

薬は、吸収された後、血液中に溶けて全身を巡ります。この血液中に溶けている薬の濃度を「血中濃度」と言います。どの薬も、血中濃度が一定に達した時に効果を発揮します。薬の飲む量やタイミングは、この血中濃度をもとに決められているので、飲む時間、飲む量、飲み方など指示に従って飲みましょう。

10月17日～24日は



飲み忘れたからと自分で判断して一度に2回分を飲むと副作用が出やすくなり、大変危険なので、飲み忘れた時は、1回分を飛ばし、次のタイミングで1回分を飲みましょう。

10月15日 世界手洗いの日



2008年にユニセフなど水と衛生に取り組む国際機関や大学、企業によって定められ、この日を中心に、世界各国

で子どもたちが自分でできる感染症予防として、石鹸を使った正しい手洗いを広める活動が始まりました。

感染症の予防は、まずは手洗いと言われていいます。コロナウイルス感染症の流行時は、手洗いに余念がありませんでしたが、最近は、生徒たちの石鹸の使用量をみていても、意識が薄れてきたかなと思っているところです。

自分自身の健康を守る習慣として、食事の前、トイレの後、外からの帰宅時などに意識して手洗いをして欲しいと思います。

相談室より

スクールカウンセラー：清水 明子
宮戸 悠貴

夏から秋へ

暑かった夏もそろそろ終わり、本格的な秋になりつつあります。気温が下がり、部活動で汗を流せる時間や、学習に集中できる時間が長くなっていることを実感している人も多いと思います。

一方で期待したほど物事が進まないことにあせったりすることもあるかもしれません。

人間は気温の変化や生活リズムの変化などにうまく適応できない時があり、そのような時には自律神経のバランスが崩れやすくなります。

心や体がリラックスしやすくなる呼吸法があります。コツをつかめばいつでもどこでもできるのでご紹介します。



【準備】椅子の背に軽くもたれ、両手はひざやもの上に置く

【方法】

- ① 静かに目を閉じ、息を口からゆっくりと吐き出す
- ② 「1, 2, 3」で鼻から息を吸う
- ③ 「4」で息を止める
- ④ 「5, 6, 7, 8, 9, 10」で口から息を吐き出す
- ⑤ 以上を1分～1分半くらいくりかえす



勉強の合間などにぜひ試してみてください。

保護者の皆さん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、一緒に考えていただければと思います。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

10月1日、15日、22日、29日

○清水明子 SC：金曜日

10月4日、11日、18日、25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。

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。次の出勤日に折返し連絡させていただきます。

10月の主な行事予定

- | | |
|--------|------------------------------------|
| 1日(火) | 都民の日、全校委員会 |
| 2日(水) | おおぐま連合移動教室(～4日)、 |
| 3日(木) | 区陸上競技大会 |
| 4日(金) | 英語検定、区陸上競技大会(予備日) |
| 7日(月) | 生徒朝会、学校公開期間(～9日) |
| 8日(火) | 教育懇談会 |
| 9日(水) | 2年YCAP、2年職場体験事前訪問 |
| 10日(木) | 安全指導、1年眼科講話 |
| 11日(金) | 漢検対策講座、(専門委員会) |
| 12日(土) | 土曜授業日、服装を考える日、
新入生保護者説明会、地区防災訓練 |
| 15日(火) | 避難訓練 |
| 18日(金) | 後期生徒総会、漢字検定、学校評価
委員会 |
| 21日(月) | 数検対策講座 |
| 23日(水) | 2年職場体験(～25日)、3年区
学習習得確認調査 |
| 24日(木) | 給食試食会、1年移動教室事前健診 |
| 27日(日) | 数学検定、(北沢まつり) |
| 28日(月) | 3年三者面談(～11/5)、
1年河口湖移動教室(～30日) |