

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 10月25日

修学旅行の思い出

校長 今田 敏弘

ノーベル賞の発表が行われました。ノーベル賞は、ダイナマイトを発明したスウェーデン人、アルフレッド・ノーベルがダイナマイトの発明で得た富を「国籍や男女を問わず、人類に最も貢献した人物に賞を与える」という遺言に基づいて1901年に創設された賞です。



その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。核兵器のない世界を実現するための努力と核兵器が二度と使用されてはならないことを証言によって示したことが受賞理由になっています。日本は、世界でも戦争被爆国です。広島、長崎の原爆投下、第五福竜丸という漁船も水爆実験により被爆しました。

被爆国というと、1995年に戦後50年の節目に広島に修学旅行にいったことを思い出します。そのとき、もうお亡くなりになっていますが、佐伯敏子さんという被爆者の方にたいへんお世話になりました。佐伯さんは、引き取り手のない約七万人の遺骨を納めた原爆供養塔の清掃活動を40年以上も続け、被爆証言をしていた方です。

佐伯さんの言葉で印象に残っているのは、「広島に歳をとらせないでください。」「今の広島は、都市として発達して、平和公園もきれいに整地され、コンクリートでうち固められています。そのコンクリートの下に多くの死者たちが眠っている。」

「慰霊碑は遺族にとっては、死者の墓なのです。うしろに回って刻まれた名をなぞってごらんください。」「差別の心は戦争の心につながるの。自分だけよければそれで



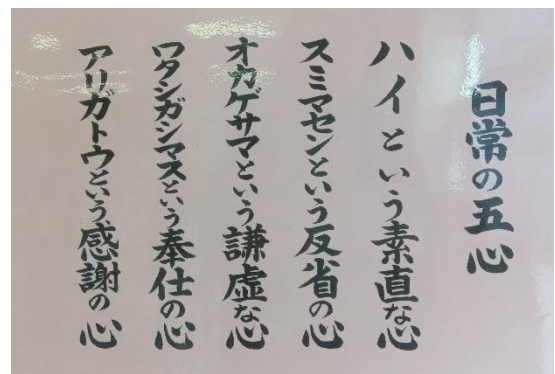
いいという考えも戦争の心につながるの、どんなことがあっても差別、いじめはやってはいけないこと。あなたたちは何か自分でできる人になってください。」というメッセージが、今も心に残って忘れることはありません。

次に、修学旅行というと京都・奈良。この9月24日～26日に3年生とともに行ってきました。奈良、京都には多くの神社、仏閣があります。そこには、歌、教訓、説教など掲示板に記されていて、その有難い言葉との出会いは楽しみの一つです。今回は、「一生は、旅の山路と思うべし、平地は少し、山はたくさん」という言葉に出会いました。その瞬間、乗り越えなければならないことは山のようにはたくさんありますが、乗り越えるからこそ、達成感や充実感を感じるのだらうと思いました。

さて、このような有難い言葉で一番印象に残っているのは、大切な五つの心というものです。それは、「ハイ」という素直な心、「すみません」という反省の心、「おかげさまで」という謙譲の心、「させていただきます」という奉仕の心、「ありがとうございます」という感謝の心、です。

やはり、同じように心に残っている先生がいて、お話するなかで、掲示用のものが見つかりましたので、皆さんの心に届いてほしいと思い、各クラスに掲示をお願いしました。

ぜひ、今年度も折り返し地点を過ぎました。大切な五つの心、学校生活で意識して行動し、心豊かに学校生活を送ってほしいと思います。



生活だより

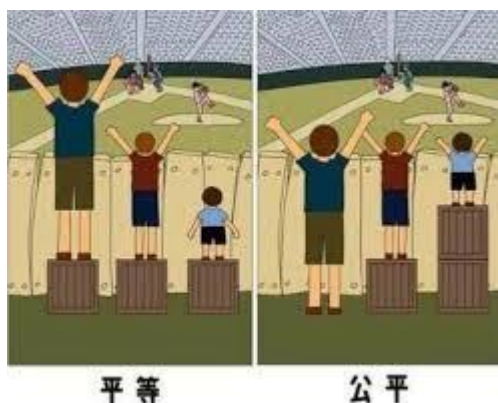
生活指導主任 前阪 吉美

【人格の完成をめざして：11月「フェア」】

かけがえのない一人の人間として、互いの人権を尊重し、公正、公平に行動していますか。

スポーツの試合などで、フェアな精神で全力を尽くします。
いじめなど、卑怯なことは絶対にしません。
素直に謝られたら、広い心で受け入れます。

11月の標語は「フェア」です。学校生活や日常生活の中で、公正・公平に行動することが多くの場面で求められます。よく似た言葉で平等という言葉がありますが、皆さんは違いを考えたことがありますか。以下の野球を見ている三人の絵は、少し前にメディアなどでよく取り上げられていました。どれが平等でどれが公正公平だと思いますか。



みんなに同じ高さの台が与えられている絵が平等を表しています。必要な人に必要な高さの台が与えられている絵が公正公平です。

一概に平等が悪いことではありません。しかし、この絵の場合は、公正公平な行動をとることで三人全員が野球を観戦することができます。集団で生活する学校の中でも、その場に応じて、一人一人がどのように行動すれば全員幸せな気持ちになるかを考えることが大切です。常に共に生活している人が互いに気持ちよくなるような行動を増やしていきましょう。

【11月の生活目標】

◎落ち着いた生活をしよう。

◎正しい言葉遣いをしよう。

学年も折り返しに差し掛かり、少しずつ学校生活の中で慣れが出てくる時期になりました。慣れは大きなメリットがあります。作業や行動が効率よくなり、日ごろの生活面で現状より多くの時間を費やすことができ、さらに成長することができます。

しかし、その慣れも一歩間違えれば、デメリットにもなります。行動が雑になることや、緊張感がなくなって失敗が増える懸念点があります。学校生活の中でも、慣れがデメリットとなることなく、メリットとなるようにしていきたいと思えます。そのためにも、落ち着いた行動を心掛けて生活しましょう。

【11月の安全目標】

身のまわりの環境を整えよう。

みなさんはどんな時に身の周りが汚れたり、物が散らかったりしますか。

「部屋の乱れは心の乱れ」という言葉がありますが、身の回りの環境と自分自身の心身状態が一致することがあります。

学校生活や習い事、家庭などで、忙しくて心に余裕がなかったり、何か心配事があったりすると気持ちがそちらのほうに向かってしまい、周囲の片付けに気持ちが向きません。

学校生活では、学習に集中して向かうためにより、周囲の環境を整える必要があります。教室が汚れていれば、集中力の低下につながります。ロッカーやカバンの中が汚れていれば、忘れ物や物をなくすことにつながります。

快適な学校生活のためにも、一人一人が周囲の環境を整える意識をもって生活していきましょう。



【セーフティ教室のご案内】

薬物乱用防止教室開催

全校生徒・保護者・地域対象

11月9日土曜授業日に北沢警察との連携による薬物乱用防止教室を以下のとおり実施します。

また、セーフティ教室の後は北沢警察と地域の皆様、保護者の方々と意見交換会も行います。ぜひご参加ください。

<時程>

第一部 2校時 体育館（9：40～10：30）

全校生徒に対する講話とDVDの視聴

第二部 視聴覚室（10：30～11：00）

地域・保護者の皆様との意見交換会



保健室より

養護教諭 和田桂子

マイコプラズマ肺炎について

最近、毎日ニュースで報道されているようにマイコプラズマ肺炎が流行しています。

秋～冬に増加傾向があり、2～3週間の潜伏期後、発熱、全身倦怠感、頭痛などの初発症状が現れた3～5日後に乾性の咳がみられます。咳は、経過に従って徐々に増強し、解熱後も3～4週間ほど続きます。



感染経路は、主に飛沫感染と接触感染です。予防、拡大防止のために、こまめな手洗

いや咳エチケット、人ごみに入るときは、マスクをする等の基本的な感染防止を心がけてくだ



さい。発熱や頭痛、倦怠感。咳等かぜの症状と判断しにくいですが、症状が現れた時は、無理をせず、休んで様子を見て、症状が改善しない場合は、受診をしてください。

11月8日はいい歯の日



朝昼夜としっかり歯磨きをしていても、冷たいものを食べるとピリッとした痛みが走ることがあります。その原因は、力を入れすぎたブラッシングや歯周病、かみ合わせなどがあります。見えにくいむし歯があることも考えられます。

また、古い歯ブラシを使い続けると、汚れを落とすににくく、つい力をいれすぎて歯や歯肉を傷つけてしまうことがあるので、定期的に歯ブラシは、交換しましょう。



1 学期に受診のお知らせをした生徒で受診報告がまだの人に11月に再度お知らせを配布します。早めに受診をして自分の歯を大切にしてください。

11月9日はいい空気の日

寒くなると暖気を逃がしたくなくて、窓をあけたくないですが、換気をして新鮮な空気を部屋へ入れましょう。対角線上に窓を開けると効率的に短時間で換気をすることができます。換気することで、頭がすっきりする。こもった匂いや湿気がとれる。感染症の予防になる。など換気することの効果は、たくさんあります。



秋の花粉はもう飛散しています



秋の花粉は、主に草花によるものが多く、遠くまで飛散しないと言われていますが、敏感な生徒は、目のかゆみや鼻水、鼻づまり、鼻出血などの症状が出ています。学習に集中できないこともあるので、専門医での受診が必要です。花粉症のある人は、症状がひどくならないように早めに受診をしてください。

10月10日 開催 眼科講話について



講師に眼科校医の高本紀子先生をお迎えし、1年生を対象に目についてのお話をさせていただきました。

近視には、遺伝因子、環境因子があり、野外活動を一日2時間以上する人は、近視になりにくいというデータがあるそうです。最近、ソフトコンタクトレンズを使用している人が多いですが、柔らかいので、痛みがなく、ずれにくいという利点がある反面、レンズをしたまま眠ってしまったら、目に傷がついても自覚しにくく、症状を悪化させたりすることがあるとのことでした。また、角膜真菌症(カビ)や長時間コンタクト使用により眼の酸素不足となり、角膜の障害がおこることがあるので、コンタクトを使用する場合は、決めら

れた時間を守り、必要がないときは、眼鏡にした方がいいそうです。眼鏡をかけると近視がすすむと思っている人が多いですが、そんなことはないとのこと。基本は、眼鏡を使用した方が目にはいいそうです。さらに近視の予防としては、前回の保健室よりでお知らせしたように 20-20-20 ルールが大切とのことでした。また、スマホ内斜視は、スマホを至近距離で見続けることが一因と言われ、両目を使って立体的に物を見ることができなくなってくるので、遠くを見ると物がだぶって見える人は、注意が必要です。

講話の中で、目の不自由な方にとって大切な点字ブロックに物を置かない、危険な方へ行こうとしたら止めてあげるなどのお話がありました。



1学期の視力検査でCやDと判定されていてそのままになっている生徒は、早めに受診をして、適正な視力を保つようにしてください。後日、受診報告が未だのご家庭に再度受診のお知らせをいたします。

相談室より

スクールカウンセラー：清水 明子
宮戸 悠貴

気分転換の方法をふやそう

中学生時代は勉強のことで不安になったり、友達との関わりかたに悩んだりすることがありますね。「悩みなんて全くありません！」と言う人もいるかもしれませんが、青春のまっただなかにいる人が悩むことは当たり前のことであり、悩みをどう処理して前に進むパワーに変えていけるかが大切だと考えます。

夜中に考え事をしてともしんどくなってしまった経験はありませんか？朝起きると少しだけ気持ちりが軽くなっていることに気がつくと思います。眠って脳や体をリラックスさせることによってエネルギーがたまり、「またがんばれるぞ！」という気持ちになりやすくなるようです。

とはいえいつでも悩んだらすぐ寝る、というわ

けにはいきません。少し不安定な気分になりかけたタイミングで、気分を変える方法を試してみましよう。

家にいるのであれば温かいお茶を飲みながら好きなお菓子を食べる、音楽を聴く、買い物に出かけてみる等いろいろ試せますね。

学校にいるとできることは限られますが、「家に帰ったら〇〇をしよう。」「今度の日曜日には△△へ行こう。」など、好きな場面をイメージしてみましよう。友達に少し愚痴を聞いてもらうのもいいかもしれません。

気分転換は大人になっても必要なスキルです。自分に合う方法をいろいろ試してみましよう。



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。お気軽にご利用ください。

相談室直通電話
03-3468-2735

S C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ご連絡いたします。

相談室開室予定

○宮戸悠貴 SC：火曜日

11月5日、12日、19日、26日

☆清水明子 SC：金曜日

11月1日、8日、15日、22日、29日

※開室日はやむなく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。

学校支援コーディネーター活動紹介

副校長 廣田 桂子

【英検・漢検・数検】

北沢中学校では、学校支援地域本部の支援を受けて本校を会場として年3回ずつの検定試験を行っています。英検、漢検は平日の放課後に、数検は所要時間が長いため土日に行っています。

試験監督は学校支援コーディネーターの方々や学校支援コーディネーターの方が手配した信頼できる方をお願いしています。外部の会場に行かなくて済むので受けやすいと思います。まだ検定試験を受けたことがない人は、どうぞご検討ください。

【検定対策講座】

学校支援地域本部の支援を受け、今年度から検定対策講座を開設しています。講師の方々は、大学生です。教員志望の方や卒業生がご自身の受検体験を踏まえてアドバイスしています。英検対策講座は大学生の夏休み期間だったため、級ごとに分かれて学習することができました。



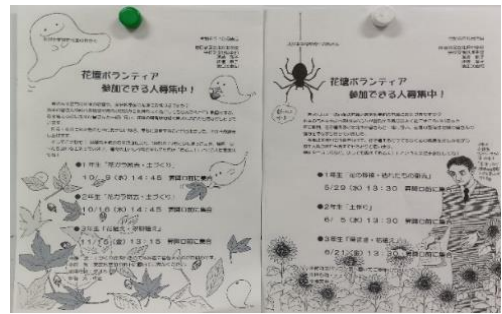
【花壇ボランティア】

正門の花壇やプランターを飾る花々は学校支援コーディネーターの方々が花の選定を行い、生徒の皆さんやPTAの皆様の手入れをお願いしています。昨年度からの3年間は東京都緑化基金の「花壇・庭づくり活動支援事業」の助成を受けてさらに素敵な花壇になっています。

夏の間は、種から育てたひまわりが大輪の花を咲かせ、来校者を迎えました。



花壇ボランティアを募集するポスター
季節に合ったテーマのイラストが楽しみです。



【北斗の学び舎連携】

コーディネーターの方は北斗の学び舎下北沢小学校でも活動しています。北沢中学校が「弘済会花いっぱい運動支援助成」に応募したところ、チューリップの球根450球の支援を受けられることになりました。下北沢小学校にもおすそ分けします。春には北斗の学び舎でチューリップの花が楽しめることでしょう。



お楽しみに

【車いすラグビー国際大会観戦 11月19日(火)】

今年はおリンピック・パラリンピックイヤーです。パラスポーツへの理解を深めるために7月にはゴールボールのパラリンピアンをお招きしました。

今回は、全校で国立代々木競技場第二体育館に行きます。下校時刻が通常より1時間遅くなることから参加を見合わせる場合は11月7日までに担任までご連絡をお願いいたします。

【MisiiN音楽講演 11月26日(火)13:35 開演】

体育館がライブハウスに！

音楽duoミシエヌの音楽とトークで楽しいひと時を過ごしましょう。生徒の皆さんへのアンケートをもとに、北沢中学校の皆さんに合ったプログラムを用意します。保護者の皆様もお時間がありましたら、どうぞ13:30に体育館にお越しください。(途中入場はお控えください)

ご協力をお願いいたします

【学校評価 関係者アンケートのお願い】

令和4年度より、アンケートの回答方法がオンライン方式になりました。それに伴い回収率の低下が課題になっています。保護者の皆様は1家庭、生徒1名につき1回の回答をお願いします。地域の皆様はオンライン、またはFAX、または郵送にてご回答をお願いいたします。

11月の主な行事予定

- 1日(金) 3年三者面談(10/28~11/5)
- 6日(水) 英語スピーチコンテスト、世中研教科部会(社会1A研究授業)、放課後補習1年数学・2年国語
- 7日(木) 放課後補習1年国語・3年英語
- 8日(金) 放課後補習3年国語
- 9日(土) 土曜授業日、第二回進路説明会、セーフティ教室(薬物)
- 11日(月) 全校朝会、安全指導、放課後補習2年英語・3年国語
- 12日(火) 避難訓練、放課後補習1年英語・2年数学
- 13日(水) 定期考査Ⅲ(数・理・体) *給食なし 世中研領域部会
- 14日(木) 定期考査Ⅲ(英・技家・音) *給食なし
- 15日(金) 定期考査Ⅲ(社・国・美)、3年花壇ボランティア
- 18日(月) 専門委員会
- 19日(火) 車椅子ラグビー観戦
- 21日(木) おおぐま合同マラソン大会、全校委員会
- 22日(金) 3年受験写真撮影、おおぐま合同マラソン大会予備日
- 24日(日) 3年ESAT-J
- 25日(月) 生徒朝会、2年出前授業
- 26日(火) 音楽講演
- 27日(水) 学び舎の日、学び舎合同研究会

