

彦糸中学校便い ベストな環境でチャレンジ!

学校教育目標
磨き合う
学ぶ系中 心の系中 鍛える系中

全校生徒数246名
男子 女子
1年 37名 64名
2年 36名 41名
3年 34名 34名
合計 107名 139名

三郷市立彦系中学校だより
令和3年12月号
三郷市彦成3-14-4
TEL. 048(957)1215

12月の生活行動目標

- ・生活態度を改め、身だしなみを整えよう。
- ・2学期の総まとめをし、自分の課題を見直そう。

『ストレスについて考える ～自分助け(コーピング)～』

校長 三浦 力



今年も残すところ1ヶ月となりました。最近の朝夕は気温こそ低いものの、空気が澄み渡り、正門から遠くに見る富士山もきれいに映えています。12月は「師走」の異名をもち、何やら慌たしさが増してくるように感じます。新年を迎えるにあたって、場を清め、次の年への準備を進める大切な月です。

さて、今月は12月10日『世界人権デー』にちなみ、彦糸中でも人権を考える月間となっています。各学級では、人権作文を読んだり、いじめ撲滅の標語を書いたり、生徒会では「いじめ撲滅宣言」を作成するなど、人権感覚の育みを進めていきます。

いじめ防止対策推進法 第2条【いじめの定義】

この法律において「いじめ」とは、児童等に対して、当該児童等が在籍する学校に在籍している等当該児童等と一定の人的関係にある他の児童等が行う心理的又は物理的な影響を与える行為(インターネットを通じて行われるものを含む。)であって、当該行為の対象となった児童等が心身の苦痛を感じているものをいう。

しかし、ある中学校ではたいへん痛ましい事件が起こってしまいました。同じ学び舎で暮らす同級生により命を絶たれるというものです。日を迫うごとに事の真相が分かってきましたが、どうして最後の手段になる前に自分を助けられなかったのか残念でなりません。

そこで、ストレスについて少し考えてみましょう。ストレスは日常的に誰でも受けるものです。しかし、中にはストレスによって様々な症状がでたり、疲れてしまったりする場合があります。そのような身体や心に悪影響を起こすストレスに対し、どのように対処し、どのように付き合っていくかを考えることを“**ストレスマネジメント**”と呼びます。そのキーワードとなるのが“**コーピング**”です。コーピングとは、英語の“c o p e (うまく対処する)”からきている言葉です。自分の気持ちを自分で助けていく方法のことをさします。コーピングを行うときに常に大切にすることは「**自分に今どのようなストレスがかかって**」いるのか、ストレスのモニターを忘れないことです。自分が置かれた状況を客観的に観察し、どのようなストレス反応が現れているかを確認することが大切です。では、どのようにコーピングを行うかという、

①できるだけたくさんの気晴らしをリストアップする(質より量:自転車に乗る、風呂に入る等)
※たとえ効果が小さい対策でも、日常生活でこまめに実施できるものが役に立ちます。

②「認知するコーピング」も効果がある(想像する:宝くじが当たったら等)
※必ずしも実際の行動を伴わなくてもよく、頭の中で想像するだけでも効果は期待できます。

③作成したリストを持ち歩く(目にする:紙面、スマホのメモ等)
※ストレスを感じたときに取り出して、その場でできるものを選んで実行します。

④ストレスを客観的に観察する(ストレス反応の確認:心拍、体の不調など)
※「頑張るストレス」にはダウン系、「我慢するストレス」にはアップ系のストレス対策をする。

⑤時には正面突破の問題解決をする(意識的な自分助け:環境の問題を大人に伝える等)
※時と場合によってストレスを与えている原因そのものに向き合い正面から問題解決を図る。

ウィルスの発生により、新しい生活様式の元、心身の健康を守りながら日々の活動を行っているため、これまでとは違うストレスが生じていることも考えられます。こまめな対処が、キラーストレスの発生を防ぎ、心や体の病から自分を守ることに繋がります。間もなく2学期が終わりますが、冬休みのことを考えるのもコーピングになりそうです。

12月の予定



日	曜	行事予定	我が家の予定
12月			
1	水	あいさつ運動(糸中) 育成会18:00~図書室	
2	木	期末テスト1・2年	
3	金	期末テスト1・2年	
4	土		
5	日		
6	月	水曜日課	
7	火		
8	水	あいさつ運動(糸小) 月曜日課	
9	木	保護者会(1年・特支)	
10	金	保護者会(2・3年)	
11	土	男女バスケ部大会 体育館使用	
12	日	女子バスケ部大会 午前体育館使用	
13	月		
14	火	民生委員児童委員懇話会10:00~11:30	
15	水	あいさつ運動(郷小)	
16	木	ハイパーカゴスタ⑦	
17	金		
18	土		
19	日		
20	月		
21	火	短縮日課⑥④③	
22	水	給食終了 短縮日課	
23	木	日課短縮日課 大掃除	
24	金	終業式 3年記録通知書配付・訂正日	
25	土	冬季休業日	
26	日		
27	月	3年記録通知書訂正日	
28	火	3年調査書配付	
29	水		
30	木		
31	金	大晦日	

※3学期始業式は1月11日(火)です。

※今年度の2年生の職場体験学習は中止になります。ご理解とご協力をお願いします。

※12月の予定が変更になる場合は、彦糸中学校ホームページ、安心・安全メール等にてお知らせしますのようしく願います。

あいさつ運動開催

11月は10日(水)に彦糸小で、17日(水)に彦郷小で、生徒会役員の生徒を中心としたボランティアが参加して元気にあいさつ運動を行いました。24日(水)には校区の小学校の児童を招いて彦糸中であいさつ運動を行いました。コロナも落ち着いていますが感染対策に十分に気を付けながら行っています。



図書館おすすめの本紹介

11月にお昼の放送でおすすめした図書館の本を紹介します。11月に紹介した本は10冊です。ぜひ読んでみてください。

- サード・プレイス ささきあり/フレーベル館
- 野生のロボット ピーター・ブラウン作絵/福音館書店
- 二平方メートルの世界で 前田海音・文、はたこうしろう・絵/小学館
- タンタンタンゴはパパふたり ジャスティン・リチャードソン&ピーター・パーネル文/ポット出版
- どうぞのいす 香山美子・作、柿本幸造・絵/ひさかたチャイルド
- ぱくぱくはんぶん 渡辺鉄太・文、南伸坊・絵/福音館書店
- メアリー・アリス いまなんじ? ジェフリー・アレン文、ジェームス・マーシャル絵/童話館出版
- オニのサラリーマン しゅっちょうはつらいよ 富安陽子・文、大島妙子・絵/福音館書店
- ブタとともに 山地としての/青幻社
- わたしのワンピース にしまきかやこ/こぐま社

彦糸中さわやか相談室の利用について

子育てのいろいろな悩み 気軽に電話下さい
12月のスクールカウンセラー勤務日は、**2日(木)・16日(木)**です。

◎さわやか相談室直通電話
048-958-1213
◎SC・稲川貴大/相談員・高見柳子

令和3年度 糸中祭開催

5日(金)は、糸中祭を開催しました。午前中に体育館で各クラスの合唱を歌い、吹奏楽部が発表し、他学年の生徒たちはオンライン配信で各教室で鑑賞しました。昼からは、地域貢献部のフラダンス、和太鼓の演奏、さらには、2年生が体育の時間に取り組んできたダンスを各グループごとに発表しました。最後はプロのダンサーにダンスを披露していただき素晴らしいパフォーマンスを見せてもらいました。これまで行事がなかなかできませんでしたが、とても楽しい1日になり素晴らしい思い出ができました。クラスや部活動、チームの絆をよりいっそう深めることができました。



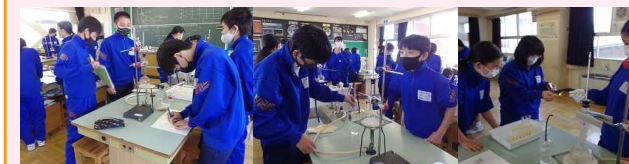
二者面談・三者面談開催

10日(水)から、3年生は三者面談、1、2年生は二者面談(三者面談)を行いました。3年生にとっては進路選択に関わる大切な面談になりました。3年生には自分の適性や興味等をよく考えて、最適な選択をしてもらいたいと思います。1、2年生にとってはこれまでの学校生活を振り返るよいチャンスになったと思います。今回の面談を自分の成長につなげてください。



理科研究授業開催

17日(水)理科の棚澤教諭が1年生の化学分野で研究授業を行いました。物質が温度によって「状態変化」する性質を利用して、混合物から純粋な物質を取り出す「蒸留」という実験をしました。どのグループも、ノートや教科書を机の下にしまうと、実験装置をうまく組み立てスムーズに実験に取り組んでいました。実験後は、各グループで結果について相談しながら考察していました。理科では疑問を持ちながら取り組むことが大切です。安全に楽しく実験をして力をつけてください。



職員第2回ICT研修実施

17日(水)の放課後、教職員ICT研修を行いました。パワーポイントを使用して工夫してポスターをつくる研修を行いました。生徒たちが授業でICTをうまく活用して授業を充実させることが一番の目標です。コンピューターを上手に使いこなして学力を向上させましょう。



PTA理事会開催

16日(火)の午後、会議室において、PTAの理事会を開催しました。最初に学校での最近の子供たちの活躍等について校長から報告しました。その後、各委員会のこれまでの取組の成果や進捗状況を確認するとともに、今後の活動に向けて話し合いをしました。お忙しい中、来校いただきましたPTA役員の皆様ありがとうございました。



生徒会「任命式」開催＋新生生徒会放送スタート

1日(月)は生徒会の任命式を、校長室から各クラスへのオンライン配信により行いました。前生徒会長からこれまでの取組についての振り返りと活動への協力に対する感謝のあいさつがありました。また、新会長からは、今後の抱負と活動への協力をお願いがありました。新型コロナウイルス感染拡大防止のための活動自粛で思うようにできないこともたくさんありましたが、生徒会役員の皆さんはよく頑張ってきました。11日(木)には新生生徒会の屋の放送がスタートしました。新生生徒会長が中心となり生き生きとした元気のある放送をつくっています。全校で新役員を盛り立ててより素晴らしい糸中を作り上げていきましょう。



3年生トーチを使って記念撮影

2日(火)は、オリンピック、パラリンピックの聖火ランナーが使用していたトーチを持ってきただき、カメラマンの方に記念撮影していただきました。3年生はコロナの影響で修学旅行等の行事も中止となり残念でしたが、今回の撮影はとても盛り上がりみんな笑顔で写真を撮ることができました。

