



学校だより

かりがね

富士市立岩松中学校

令和5年7月19日



学校教育目標 「いつでも自分から動く子」「わたしもあなたも大事にする子」「学びを楽しみ、表現する子」「つながりながら成長する子」



感動の夏

6月24日から行われた中体連。コロナ禍で制限されていた応援や入場も緩和され、熱気あふれる会場で、勝っても負けても全力で試合に臨み、選手だけでなく観客の心も動かすような大会となりました。また、活躍する部活や選手を応援しようと、総合文化部やパソコン部のみなさんは掲示物やポスターで温かいメッセージを送りました。県大会やまだ大会が控えているところもあります。暑い中ですが、ベストを尽くせるよう応援しています！

笑顔あふれる夏休みに

命を第一に考えながら安全な毎日を過ごし、笑顔あふれる夏休みになることを願っています。そのためには、生徒指導担当から出された夏休みの過ごし方に関するプリントを読んで、ご家族で話し合ってくださいと安心です。いくつか、特に意識したい事柄をあげます。

1 遊泳禁止の場所で絶対に泳がない！水に入らない！

富士川はもちろん、水路なども遊泳禁止です。

2 生活のリズムを整えましょう。

休みの日はゆっくり寝ていたいですね。

しかし、昼夜逆転してしまうと元に戻すのがとても大変です。早寝早起きを心掛けましょう。

3 交通安全に心掛けましょう。

自転車に乗るときにはヘルメットの着用が努力義務化されました。自転車は思いのほかスピードが出ます。スピードが出ていなくても、大きな事故へとつながることが多いので気を付けましょう。

4 不安なこと悩んでいることがあったら相談するところがあります。

7月19日に「ひとりで悩まないで～SOSの出し方・受け方～」の講演を聞きました。お話の中にあつた内容をご紹介します。(一部抜粋)

①心とストレスのしくみ

- ・何かしらのストレスがかかるとストレス反応が出る。【気分】落ち込む、イライラ、不安【身体】腹痛、不眠、食欲減退【考え】嫌だな、辛いな、鬱陶しいな【行動】無口になる、キレる、泣く
- ・ストレスがかかりすぎたときの3つの助け(くすり)【人くすり】毒になる人を避け、薬になる人を求め聞いてもらう【時間くすり】休息をとりあせらない【環境くすり】ストレスのかからない居場所を作る。生活習慣を少しずつ見直してみる

②SOSが出せない原因

- ・ストレスが大きくなるにつれて心の中のゆがみ思考がおおきくなっていく
- 5つのゆがみ思考…【悪いことを全て自分のせいにする】【物事をこうあるべきと決めつける】【白黒つけたい思考になる】【マイナス面ばかり注目する】【悪い予言ばかりする】

③SOSの出し方

- ・自分の気持ちを隠さずに打ち明ける。どのような人に打ち明けるとよいのだろうか…
- 【話しやすい人】【穏やかに反応してくれる人】【親身になってくれる人】【自分の間違いをきちんと謝ることができる人】【区別や差別をしない人】【嫌味や悪口を言わない人】【自分を一人の人間として見てくれる人】【元気をくれる人】

④SOSの受け方

- ・傾聴を意識しよう。
- 【理解、ねぎらい、同情しよう】【頑張れ、大丈夫だよは使わない!】【否定、皮肉、冗談、暴言、命令は厳禁!】【言葉よりも表情やしぐさが大事】

区別や差別って…?

「男のだから泣くのおかしいよね」「もっと女の子らしくした方がいいよ」「お兄ちゃんだから我慢すべき」など何気なく言った言葉は区別ではなく差別になってしまいます。悪口のつもりではない一言でも差別になり苦しむ人がいます。

「ひとりでなやまないで!～相談できるところがあります～」のリーフレットが配布されています。様々な悩みに対応した相談場所(電話番号等)が紹介されています。8月11日

(金)～8月20日(日)(閉庁日)以外の平日(8:00～16:30)は岩松中学校に相談することもできます。

*24時間子供SOSダイヤル0120-078310(24時間365日対応可能です)

*こちらのQRコードを読み取ると、「ひとりで悩まないで」富士市保健部健康政策課作成のリーフレットがご覧になれます。



あつという間に過ぎてしまう夏休みですが、計画次第、使い方次第で普段できないようなことにたくさん取り組める期間でもあります。3年生は高校見学。2年生はきっと来年は「遊べないかもな…」と思っているでしょう。1, 2年生の夏休みだからこそできることを見つけて取り組むのも良いのではないのでしょうか。是非、ご家族で笑顔のあふれる有意義な夏休みをお過ごしください。