

明桜中だより

北 区 立 明 桜 中 学 校
校 長 菊 池 修 一
令 和 6 年 度 学 校 だ よ り ・ 第 5 号
令 和 6 年 8 月 2 2 日 発 行

残暑お見舞い申し上げます！



今年の夏も連日、災害級の暑さが続いていましたが、8月後半になり少しずつ秋の訪れが感じられるようになってきました。生徒の皆さん夏バテなどせず、健康に過ごせているでしょうか。先日まで行われていたパリオリンピックでは、日本人選手が自身の目標の達成に向けて最大限のパフォーマンスを発揮し、たくさんの感動と勇気を私たちに与えてくれました。中には十分な成果をあげられず悔し涙を流した選手もいます。この経験を糧に、きっと4年後のロサンゼルスで取り返してくれることでしょう。

そんな平和の祭典も終わり、早いもので夏休みも折り返しを過ぎ残り10日あまりです。学校から出されている課題の進ちょく状況はいかがですか？生活リズムが乱れている生徒は、ここからの期間、規則正しい生活を取り戻して行くよう心掛けてください。また、夏休み明けの9月17日(火)・18日(水)には「1学期期末考査」を予定しています。夏休み前に学校で学習していた内容の復習していくこともこの時期から始められるといいですね。皆さんが、充実した表情で9月2日に登校してくる姿を期待しています。

令和6年度 9・10月の学校行事

1学期の振り返りの時期です。今年度はじめ4月に掲げた目標の進ちょく状況はどうですか？

9月

主な予定

2(月)	全校朝礼
5(木)	2年EC那須 ~7(土)
9(月)	2年振替休業日
11(水)	各種委員会・中央委員会
17(火)	1学期期末考査(理・社・英) ※給食無し
18(水)	1学期期末考査(数・国・美・音) ※明桜中SFの日(豊川小児童来校)給食後下校
19(木)	スクールコンサート
20(金)	連合体育大会(舎人公園陸上競技場)
24(火)	生徒会朝礼
25(水)	区教研(教員出張日)※給食後下校
27(金)	生徒会役員選挙、英語検定②

10月

主な予定

1(火)	都民の日(学校休業日・学校閉庁日)
2(水)	全校朝礼
5(土)	3年修学旅行 ~7(月) ※8(火)・9(水)3年振替休業日
7(火)	給食試食会・学校保健委員会
11(金)	1学期終業式 ※給食無し
15(火)	2学期始業式 ※給食無し
16(水)	各種委員会・中央委員会
18(金)	漢字検定②
21(月)	生徒会朝礼
26(土)	第18回文化祭
28(月)	振替休業日 ※明桜中SF小学校アスレチックチャレンジ会場
29(火)	北区連合音楽会

保護者の皆様へ ~気になることがあれば、学校へご相談ください!!~

夏休み期間中のお子様の生活のようすはいかがでしょう？ 10日あまりで夏休みが終了し、1学期の後半が始まります。お子様のようすの中で、7月のことと比べ少しでも気になるようすがあるようでしたら、学校までご相談ください。9月からの生活が順調にスタートできるよう、教職員一同、組織的に対応してまいります。

朝(登校時)

- 朝起きてこない。布団からなかなかでてこない。
- 朝になると体の具合が悪いと言い、学校を休みたがる。
- 遅刻や早退が増えた。
- 食欲がなくなったり、黙って食べるようになる。

夜間(就寝後)

- 寝付きが悪かったり、夜眠れなかったりする日が続く。
- 学校で使うものが無くなったり、こわれている。
- 教科書やノートに嫌がらせの落書きをされたり、破られたりしている
- 服が汚れていたり、破れていたりする。

夕(下校後)

- 携帯電話やメールの着信音におびえる。
- 勉強をしなくなる。集中力がない。
- 家からお金を持ち出したり、必要以上のお金をほしがる。
- 遊びの中で、笑われたり、からかわれたり、命令されたりしている。
- 親しい友達が遊びに来ない。遊びに行かない。

夜(就寝前)

- 表情が暗く、家族との会話も少なくなった。
- ささいなことでイライラしたり、ものに当たったりする。
- 学校や友達の話が減った
- パソコンやスマホをいつも気にしている。
- 理由をはっきり言わないアザやキズアトがある。

7月の明桜中の生徒たちの活躍

7月2日(火曜日) 水泳の学習が始まりました

昨日から1、2年生では保健体育科の授業で水泳の学習が始まりました。(3年生は来週から)今日午前11時のプールサイドの気温は34℃を超え、湿度は50%前後で熱中症の注意目安は「厳重注意」でした。水温は28℃ありプールの中はとても気持ちよさそうでした。今の中学生が小学校中学年のころはコロナ禍まただ中であつたため十分な水泳の学習を行うことができず、泳ぐことに苦手意識をもっている生徒も多いことと思います。その中で、自分の苦手さを少しでも克服していけるよう地道な努力が必要です。また、1年生は夏休み中の8/11(日)～8/13(火)に岩井臨海学園を実施します。臨海学園では泳ぐことが苦手な人でも水に親しみ楽しく取り組めるようグループ編成し、そこにライフセーバーが1人が配置されます。その林間学園に向けての実行委員会も組織されます。充実した体験になるよう、保健体育の授業の中で水に親しみ、自身の課題に応じて取り組んでいきましょう。



7月8日(月曜日) 生徒会朝礼でSNSの使い方についての話がありました

週明け月曜日は月に1回生徒会本部役員が企画する生徒会朝礼を実施しています。今日の生徒会朝礼では、まず生徒会本部役員から明桜中学校のSNSルールの確認がありました。今の中学生には携帯電話は普段の生活になくはないアイテムになっている反面、遅い時間までスマホで友達とやり取りしたりゲームをしたりなど学習や生活リズムに悪影響を与えている場合があります。形態やスマホなどのSNSは便利ではありますが、やもすると依存に陥るケースもあります。今一度、ご家庭で使用の仕方のルールを確認して行くようにしてください。また、先日の生徒総会でも活動方針として伝えられた「意見箱」の各階フロアの設置や生活委員会で実施する服装キャンペーンの連絡がありました。



7月11日(木曜日) 目安箱からの意見を受けて・・・

先月の生徒総会の中で生徒会本部からは各階に目安箱を設置して、生徒の意見や要望を取り入れられるようにしていきたいとの方針を受け、目安箱が増設されました。その目安箱に「ここ最近の暑さを受け、冷却グッズを持参できないか」との意見が寄せられました。その意見について、昨日生徒会本部で検討し、その日に行われた中央委員会で生徒会から提案されました。ここ最近の暑さは災害級とも呼ばれることもあります。少しでも早く生徒の皆さんが過ごしやすい学校生活を送れるよう、生徒会本部からの提案を早急に承認することとしました。生徒会本部からの新たな冷却グッズの決まりは以下のとおりです。

- 冷感タオルやネッククーラーを使用することができる。なお、ネッククーラーは登下校時とし授業中は使用はしない。冷感タオルは振り回すなど遊び道具にはしない。
- 扇子やうちわ、ハンディクーラーの持参は不可。

今後も、意見箱に投書があれば、積極的に生徒会本部と中央委員会で話し合いを進め、生徒の皆さんが過ごしやすい学校生活を一緒に検討していきたいと考えています。明桜中では、生徒一人ひとりの意見を大切にして学校運営を進めてまいります。



日々の学校の様子については、学校ホームページで確認できます！！

明桜中生のがんばりや学校生活の様子(「明桜中日記」として紹介)や「学校だより」「保健だより」、「給食だより」などのおたよりなどを掲載しています。ぜひご覧いただき、ご意見やご感想をお寄せください。右の二次元コードをスキャンし閲覧してください。

※1年岩井臨海学園や夏休み中の学校の様子を紹介しています！！



1年岩井臨海学園の様子(8/11~8/13)

8月11日(日曜日)1年岩井臨海(1)_出発しました

おはようございます。台風5号の関東地方への直接の影響はなく、快晴の天気のもと第1学年の岩井臨海学園が始まりました。テニスコートでの集合はほぼ予定どおり完了し、7:50出発式が開始できました。岩井臨海学園のスローガンは「ちばいわい」です。

ち：力いっぱい楽しんで **ば**：場に合わせた行動をし
い：いつでも笑顔欠かさず **わ**：わらいあり **い**：一生懸命頑張ろう

今回は、ライフセーバーの方の指導による海での活動がメインです。楽しいプログラムが計画されていますが、自分勝手な行動は厳禁です。ルールを守り、スローガンを達成し1年生の皆さんがより成長していくことを期待しています。また、本日は朝早くから多くの保護者の皆様にお見送りいただきありがとうございます。3日間安全第一に行動してまいりますので、よろしくお願いいたします。宿泊行事の様子は適宜このページで紹介してまいります。

8月11日(日曜日) 1年岩井臨海(5) 岩井海岸での活動が始まります

昼食後、海での活動に向けた身支度を行い、13:20体育館に集合しライフセーバーのチーフの方からライフセービングの使命などの紹介とニッパーボードの使い方、海での活動で守るべきことなどの説明を行いました。その後、岩井海岸に移動し各水泳班で担当していただくライフセーバーの方の自己紹介後、海での活動が始まります。

【午前11:30現在の岩井海岸の状況】

天候:晴れ 気温:30℃ 水温:28℃ 風速:西の風2m/s 波高:0.2m

8月11日(日曜日) 1年岩井臨海(6) 津波注意報を想定した訓練です

担当していただくライフセーバーの方の指示で準備体操や写真撮影を行っている最中に、津波注意報が発表されたことを想定した訓練を行いました。ライフセーバーが赤と白の大きな旗を振り上げているときは津波の危険を知らせるサインです。その情報を察知したら、今行っている行動を取り止め、まずは丘までの避難が最優先です。自分の命は自分で守ることをまず念頭に行動を行っていくことが大切ですね。生徒たちはライフセーバーの方と楽しみながらも真剣に活動をしています。

8月11日(日曜日) 1年岩井臨海(7) 1日目の海の活動は無事終わりました

1日目午後の海の活動は、泳力に応じた水泳班ごとにニッパーボードでの波乗りやライフジャケットを着用し沖の監視船まで泳ぎ安全な飛び込み、レスキュー体験など生徒たちは笑顔でアクティビティに取り組んでいました。波打ち際はあたたかい水温ですが、監視船に向かう途中は深い部分はひんやりする部分もあり、時より来る波にからだは流される経験などからだ全身で海での活動を楽しみました。そして、16:00津波警報発令を想定し、速やかに退水し班のライフセーバー先導で一列で宿舎に戻り、宿舎前でライフセーバーの方から今日の振り返りを行いました。今日の経験や反省をもとに明日2日目は午前中から岩井海岸での活動に活かしていきましょう。

8月11日(日曜日) 1年岩井臨海(10) 実行委員・室長会での反省会

講演会后、読書コーナーで実行委員・室長会を行い1日目の反省会を行いました。生徒からは、「よくできたこと」として、ほぼ時間どおり行動できたこと、ライフセーバーの方の指示をしっかりと聞き海の活動が楽しくできたことが上がりました。その反面、食事や講演会の際に先生の指示を聞くときにおしゃべりが止まらなかったこと、洗面所のスリッパが整理できていなかったこと、お風呂での忘れ物が目立ったことなどの反省が出されました。部屋長会で出された内容は、各部屋に戻り実行委員から全生徒に伝えられました。1日目の行動を振り返り、明日2日目の行動を見直しさらに学年の力を成長させて行けることを期待しています。



8月12日(月曜日) 1年岩井臨海(17) 救命救急講習を行いました

昼食後、体育館でイギリスのライフセーバーの方の指導で救命救急講習を行いました。この岩井臨海学園は単に海での活動を楽しむだけではありません。海での活動は一步間違えると命を落とす危険もはらんでいます。万一、自分の大切な人また海で一緒に行動をしている人が溺れて意識がない状態で発見される緊急事態が生じた際に、まずは自分が安全に救助できることを確認した上で、胸部圧迫による心肺蘇生及びAEDの使用が必要になります。ライフセーバーは海で活動するすべての人の命を守る使命のもと活動されています。今回の講習がいざというときに生かしてってください。その後、海岸に移動し海での最後の活動になります。



8月12日(月曜日) 1年岩井臨海(18) 2日目午後の海でのアクティビティ

救命救急の後、今回の岩井臨海学園で海での最後のプログラムのため海岸に向かいました。生徒は、ニッパーボードやビート板での波乗りやレスキューチューブでの活動、ビーチフラッグスなど思い思いの活動を笑顔で楽しんでいました。午前よりも風や波は強くなりましたが、顔に当たる岩井の海の味を全力で味わっていました。最後には、班対抗リレーを実施しました。海の担当のライフセーバーがレスキューチューブで作った輪をくぐり次の走者につないでいくもので、往復した回数を競います。どの班も懸命に走り、水をかき分け頑張りました。優勝チームは33回往復した1班でした。



8月12日(月曜日) 1年岩井臨海(19) 海岸での活動、無事終了しました

令和6年度の北区立中学校12校の岩井臨海学園は7月20日(土曜日)からスタートし、明桜中学校が最終12ラウンドでした。今年も岩井海岸での貴重なアクティビティを12校の第1学年の生徒がライフセーバーの皆様のお力により実施でき大きな事故やケガなく無事終了することができました。これは、中学生の皆さんがライフセーバーの方々の指示をしっかりと守り行動したことと岩井の海が皆さんをあたたかく見守ってくれたからだと思えます。そして、お世話になった岩井の海にお別れし、そしてお世話になったライフセーバーの方へごあいさつをしました。最後は、ライフセーバーの皆さん全員が生徒一人ひとりとハイタッチし感謝を伝えました。今回も、日本ライフセービング協会の関係の皆様にお世話になりました。次年度も引き続きよろしくお願ひします。



8月13日(火曜日) 1年岩井海岸(25) 海での活動の振り返りです

朝食後、部屋の片付けを行い点検し体育館でライフセーバーの主任の方から今回の海での活動の振り返りを行いました。今回の経験から海での活動にさらに魅力的なものになったと思えます。波の状況から楽しくそして自分、大切な人の命を守り安全に行動するための術を学びました。生徒には日本ライフセービング協会からテキストが渡されています。今後、海や水辺での活動を楽しむ際にそしていざ緊急事態が時に生かせる内容が掲載されています。保護者の皆様もお子様と一緒にご家庭でご覧ください。



困ったことは一人で抱え込まないで!

- 自分がつらい気持ちになったとき、それを軽くするためにどのようなことをしていますか?
- 友達がつらそうにしているとき、それを軽くしてあげるためにどのようなことをしていますか?

様々な対処方法があるかと思いますが、自分のつらい気持ちを信頼できる大人や友達に伝えることが大切です。相談してくれた人は、そのあなたの気持ちを受け止め解決につながるヒントや手助けをくれると思います。また、一人でつらい気持ちをため込んでしまうと一層ネガティブな感情になってしまいます。ぜひ、自分一人で抱え込まず、周りの人に相談してみてください。その中で、どうしても相談できない場合は、右の相談窓口一覧を参考にしてみてください。SNSにより匿名での相談も可能です。

★二次元コードをスキャナーしてください。→→→



<p>1 困ったこと相談センター</p> <p>0120-874-374</p>	<p>2 相談窓口</p> <p>0120-53-8288</p>	<p>3 相談窓口</p> <p>0120-0-78310</p>
<p>4 相談窓口</p> <p>03-386-4152</p>	<p>5 相談窓口</p> <p>0120-1-78302</p>	<p>6 相談窓口</p> <p>042-312-8119</p>
<p>7 相談窓口</p> <p>03-3905-3112</p>	<p>8 相談窓口</p> <p>0570-037478</p>	<p>9 相談窓口</p> <p>03-577-3899</p>
<p>10 相談窓口</p> <p>03-3927-0874</p>	<p>11 相談窓口</p> <p>03-3927-0874</p>	<p>12 相談窓口</p> <p>03-3927-0874</p>

※本表掲載のみではありません。身近にいる信頼できる大人や、上にもお電話相談してください。