南が丘中学校学校通信

輝き

創立30周年

第１０号

令和３年１０月１日

TEL 059-229-2831

「緊急事態宣言」解除後の生活

保護者の皆様には、毎日の健康観察をはじめ、ご家族の健康状態等に応じ、お子様の登校を控えていただくなど、ご協力いただきありがとうございます。１か月余に及ぶ緊急事態宣言がようやく解除され、平常日課が再開しました。ただ、これですべてが安心という状況ではありません。本県では10月1日から14日までの期間を「三重県リバウンド阻止重点期間」とし、第5波の確実な収束を目指しています。保護者の皆様には、9月30日付の津市教育委員会からのお願い文書「健康管理の徹底等について（お願い）（下記に抜粋）」をご確認いただき、引き続き感染拡大防止に向けご理解、ご協力をいただきますようお願いします。

1 毎朝、お子様及び同居の家族等の検温と健康状態の確認を実施してください。（健康観察カードに記入し、学校へ提出･･･10月8日（金）まで、昇降口での健康チェックを継続します。）
2 お子様または同居の家族等に発熱等や倦怠感、のどの違和感などの風邪症状があり、普段と体調が少しでも異なる場合には、お子様は必ず自宅で休養してください。
3 お子様が新型コロナウイルスの検査を受ける場合や濃厚接触者等となり、保健所等により自宅待機の指示を受けた場合は、必ず学校に連絡をいただき、指定された期日まで自宅待機をしてください。
4 同居の家族等が新型コロナウイルスの検査を受ける場合は必ず学校に連絡をいただき、検査の結果が出るまで、お子様は自宅待機をしてください。
5 同居の家族等が濃厚接触者となり、検査を受けずに自宅待機をする場合も、必ず学校に連絡をいただき、同居の家族等が自宅待機の期間は、お子様も自宅待機をしてください。
6 お子様や同居の家族等が新型コロナウイルスの検査で陽性となった場合は、必ず学校にご連絡ください。

なお、部活動については、10月1日（金）（朝練習については、10月11日（月））から再開します。活動に不安がある場合は参加を見合わせていただくことも可能です。普段と体調が少しでも異なる場合は無理をせず休養してください。その際は、顧問まで連絡をお願いします。

感染の拡大を防ぐには、生徒の皆さんの協力が不可欠です。

●朝練習開始前の健康観察カードの提示（顧問の先生に確認してもらいます。）
●更衣時など活動の前後や、活動時以外のマスクの着用（マスクを着用して活動することも可能ですが、熱中症等十分に注意をしてください。）
●マスクを外した場面での身体距離の確保、会話を控える
●部室内での密の回避（部室に入るのは5人まで）　●活動後の手洗い（手指消毒）の徹底
など、改めて協力をお願いします。

心が軽くなる16の方法

新型コロナウイルス感染症が広がる中、これまで当たり前であったこと、ものが制限され、感染に対する不安や、求められる行動など、知らず知らずのうちにストレスをため込んでしまっている人が多いようです。そんな中、先日、あるテレビ番組で、精神科医の藤野智哉先生が「心が軽くなる16の方法」を紹介してみえました。先生いわく16の方法を全部するのではなく、できるところをやれば良いということです。

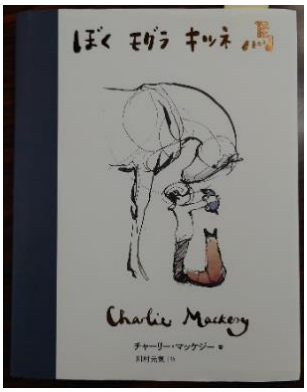
【今すぐできる！心が軽くなる16の方法】
1. ため息をつく
2. 背筋を伸ばす
3. 肩とふくらはぎのギュッ体操※（筋弛緩法）
4. 不安になった時は「興奮している」と言う
5. ファーストネーム（下の名前）で呼んでもらう
6. よく噛む
7. 自分を知らない第三者に相談をする
8. 「疲れた」という事を口に出す
9. 「助けて」と言う
10. 悩みを書いて破る　（裏面につづく）

※【ギュッ体操のやり方】
①両肩にギュッと力を入れて持ち上げ、10 秒間保つ
②一気に力を解放する、これを 2～3 回繰り返す
③床に腰を下ろして両足を伸ばし、つま先を上に向け、10 秒間ギュッと力を入れ続ける
④一気に力を解放する

11. 週末は違う環境で過ごす
12. 目標を持たない事を目標にする
13. ASMR の動画を見る
14. 起きたら日光を浴びる
15. 花の画像を見る
16. 今すぐ幸せになれるリストを作る

・10/11（月）～10/29（金）にかけて、各学級で教育相談を行います。
・10/4、18、25 の月曜日は、スクールカウンセラーの来校日です。

「助けて」と言う



「心が軽くなる 16 の方法」にある“「助けて」と言う”の項目に関わって、番組では、ある絵本の一文が紹介されていました。

「“今までにあなたが言った中で、いちばん勇敢な言葉は？”ぼくがたずねると、馬はこたえた。“たすけて”」

他にも、「“いちばんの時間の無駄って何だと思う？”ぼくがたずねると、モグラはこたえる。“自分をだれかと比べることだね”」

この言葉を聞いて、思わず本のタイトルをメモしてしまいました。

「ぼく　モグラ　キツネ　馬」という本です。本の中で、ぼくがモグラと出会い、森をさまよう中でキツネ、馬と出会う。森は恐ろしいけど美しい人生を、モグラ、キツネ、馬との出会いは、様々な個性との出会いを意味しています。その出会いや気づきを通して、少し前へ進む勇気がもらえる本です。20 分もあれば読めてしまします。日常生活の様々な場面で本との出会いがあります。この本は校長室にもあります。貸し出し OK ですので、よかった声をかけてください。

生徒の作文が新聞に掲載されました ⇒

台風シーズンということもあり、中日新聞（9 月 26 日（日）朝刊）の防災をテーマにした作文コーナーに、生徒の作文が掲載されました。「備えあれば憂いなし」備蓄品や災害発生時の行動など、ご家庭で確認していただく機会としてみてはいかがでしょうか。

自助と共助、大切に

広中　寿美（津市南が丘中1年）

私の家では、レトルト食品や缶詰などを定期的に食べて、食べた分を買い足して備蓄する「ローリングストック法」を実践しています。「非常食」というと、食べづらい感じや、おいしくないイメージがありましたが、スープやデザートなど、さまざまな種類があり、おいしく食べられます。

また、私の住んでいる地区では、毎年十一月に避難訓練があります（昨年と今年は中止）。その時には、非常用持ち出し袋を確認したり、外出している場合の避難方法を話し合ったりと、家族で防災意識を高める良い機会になっています。そして、公園で行われる訓練では、担架運びやバケツリレーなど防災に関するゲームも行われ、最後には炊き出しのカレーを地区のみんなで食べます。楽しく交流しながら訓練もできる素晴らしい行事だと思います。

自助と共助の精神を大切にして、これからも防災に努めていきたいです。

子どもたちの活躍を紹介します

三重県中学校水泳競技大会
男子 100m背泳ぎ 7 位、男子 200m 背泳ぎ 8 位：2 年 三尾さん

三重県中学校学年別水泳大会
男子 2 年生 200m 自由形 2 位、男子 2 年生 100m 背泳ぎ 4 位：2 年 三尾さん、
男子 1 年生 100m 平泳ぎ 1 位、男子 1 年生 200m 個人メドレー2 位：1 年 別所さん

三行詩コンクール 中学生の部
入賞：3 年 王さん　「お母さんは食べないの？」「お母さんきらいなの」と私のお皿に増える母の愛、謝謝你（シエシエニー）

全国中学生人権作文コンテスト 津地方大会
入賞：1 年 東野さん「好きなものは自分で決める」

社会を明るくする運動
津市長賞：２年 臼本さん「同じ重さの命」