

【学校教育目標】
自律・挑戦・認め合い

【今年度重点目標】
主体的にコミュニケーションを
図る生徒の育成



み お 水 脈

小樽市立潮見台中学校
小樽市潮見台1丁目17-1
ホームページ公開中

潮見台中学校

検索

いつもご機嫌ではられない

校長 佐川 聖明

2学期が始まり、子どもたちが学校に戻ってきました。笑顔で登校してくる様子から、ご家庭や地域で素晴らしい時間を過ごしたことと思います。

もうすぐ9月とはいえ、なお夏真っ盛りです。「気象災害」という言葉が、北海道においても当てはまるくらいの暑さです。本校を始め、市内の小中学校の普通教室には冷房が導入されているため、一部の授業を除いては涼しい中で授業をうけることができます。聞けば、北海道の冷房普及率（学校以外も含め）は約40%とのこと。そもそも、北海道の建物は寒さを意識した作りにはなっていますが、暑さを意識して造られていません。水分を持参し、こまめに補給するなど熱中症対策が滞らないよう、ご家庭でもご配慮いただきますようお願いいたします。

さて、生徒の皆さんは夏休みを満喫しましたか？部活動や習いごとで頑張った皆さんも多いと思います。一年で一番長い2学期が始まります。「あ〜あ、始まっちゃったよ」と思っている人も多いことと思います。そんな皆さん方に、今回は「気分が落ち込んだら」というテーマでお話します。

そもそも、自分の思い通りにいかないときに落ち込むのは自然な反応です。その際にどうしたらいいのか。様々な解決方法を見聞きしますが、以下はネット上で見てなるほどと思った対処方法です。

- ・本を読んでみる
- ・軽めの運動をする
- ・旅行に出かける
- ・親しい人と会話する
- ・静かな場所でボーッとする



(参考：おおかみ こころのクリニック)

「健康的な現実逃避」と名付けられたこれらの対処法。自分もやってみたいなと思いました。

逆

逆に現実逃避のやり方によっては、逆効果になることもあります。余計にストレスを感じるようになったり、不安な気持ちが増してしまう場合もあるので注意が必要です。

以下の2つの方法は、生活リズムが崩れ、昼夜逆転を起こす原因にもなるので避けるようにしましょう。

- ・テレビ、ゲーム
- ・寝逃げ

これらは、一時的なストレス解消として一定の効果があるものの、それを上回る悪影響を及ぼすリスクが高いです。特にゲームは時間の区切りをつけにくいので、だらだらと時間が過ぎてしまいます。すると、だんだん寝るのが遅くなり、昼夜逆転の原因になります。結果、自律神経のバランスが乱れ、イライラしやすくなったり、不安を感じやすくなるのです。刺激の強い描写が含まれるものもあり、心が疲れる原因にもなります。

現実逃避で失敗しないためには、休んでいる自分を許すことがもっとも重要。「これも自分に必要な時間だ」と割り切ること。

ただ、その時間が長く続く場合や体調不良をともなう場合、やる気が急激になくなった場合などは、身近な人に必ず相談をしましょう。月に1、2度ですが、学校にはスクールカウンセラーといった専門の先生がいます。

困ったときに「SOS」を出せるというのは、難しいけど大切なことです。長い2学期、気分が落ち込むときもあります…。そんなときこそ、周りを頼ってください。



10月2日、3日文化祭です

| | | |
|----------|------------|--------|
| 10/2 (木) | 開祭式 | 10:40~ |
| | 音楽祭Ⅰ (合唱) | 11:15~ |
| | 1年生学年企画 | 13:35~ |
| 10/3 (金) | 音楽祭Ⅱ (音楽部) | 8:50~ |
| | プロジェクト | 9:30~ |
| | 文化部発表 | 10:30~ |
| | フリーステージ | 13:15~ |
| | 閉祭式 | 13:50~ |

※開始時間は変更する場合があります。詳細は後日お知らせいたします。

教育実習生 来校

8月25日~9月5日の2週間、北海道教育大学の金子 葉瑠 (かねこ はる) さんが本校で教育実習を行っております。2年生配属で教科は理科を担当しています。

短い期間ではありますが、どうぞよろしくお願ひします。



・夏休み学習会

夏休み始まりと終わりの3日間、計6日間の日程、樽っこサポートとして地域の方も講師に入っただき学習会を行いました。生徒は6日間で延べ 名参加し、それぞれの課題や学習に取り組み、普段とは違う講師の先生にも積極的に質問したりと、とても良い刺激になった様子でした。

・潮小生 部活動見学会

潮見台小学校6年生の生徒が、来年度からの中学生活に向け各部活動を見学し、実際に活動の様子を見ることでより中学校進学向けのイメージができた様子でした。10月には体験入学も予定しており、学校生活と合わせて中学校進学への不安が少しでも和らげばと思います。

・夏休みスポーツデイ

夏休みの中盤に2日間、体育館を開放して各々の取り組みたい運動やスポーツに取り組みました。暑い中でしたがとても気持ちのいい汗、かいています。



潮ねりこみ 潮見台小中連合隊

7月26日、潮見台小学校と連合隊を組み潮ねりこみに参加しました。当日は心配された暑さも和らぎ、心地よい風の中総勢40名で小樽の街を練り歩くことができました。今年はやや少人数となったものの、元気のいい掛け声とともに「しおみだい」をアピールできました。

来年はさらに多くの皆さんに参加いただき、小樽の夏を盛り上げたいですね。

ご参加お待ちしております！



9/7クリーン作戦 ご協力をお願いします

9月7日(日)、潮見台小中PTA合同によるクリーン作戦、まだ参加申し込みは可能です。たくさんのご参加お待ちしております。一緒に秋空の中、心地よい汗かいてみませんか？



9月7日(日) 8時50分 潮見台小集合
9時~10時15分 清掃活動
※軍手・火ばさみはご持参ください。

中体連全道大会 結果

※敬称略

- <水泳> 女子50m自由形 中畑莉子 予選惜敗
- 女子200mメドレー 中畑莉子 予選惜敗
- <剣道> 女子 阿部 遥乃 個人戦惜敗 団体リーグ2戦2敗
- <陸上>
- リレー (濱谷、齋藤、佐々木、池下) 予選惜敗
- 工藤瑛太 400m 走り高跳び 予選惜敗
- 池下知宏 走り高跳び 予選通過 決勝 12位
- 濱谷大和 110mH 予選通過 準決勝惜敗 16秒03 自己記録
- 佐々木絆吾 110mH 予選通過 準決勝惜敗 16秒26 自己記録
- 佐々木陽菜 800m 予選惜敗



| 日 | 週 | 行事予定 |
|----|---|------------------------------|
| 1 | 月 | 特教協合同体験学習(中) |
| 2 | 火 | |
| 3 | 水 | 市P連第2回評議員会 |
| 4 | 木 | |
| 5 | 金 | 市教研第3回研究部会【午前授業】 教育実習生離任式 |
| 6 | 土 | 市P連子育て研修会 (いなきた) |
| 7 | 日 | PTAクリーン作戦9:00~ |
| 8 | 月 | |
| 9 | 火 | |
| 10 | 水 | 3年学力テストA |
| 11 | 木 | 校内研修④ 【5時間授業】 |
| 12 | 金 | 定例職員会議 【5時間授業】 |
| 13 | 土 | |
| 14 | 日 | |
| 15 | 月 | 敬老の日 |
| 16 | 火 | 文化祭特別時間割スタート |
| 17 | 水 | IBA(1・2年) |
| 18 | 木 | |
| 19 | 金 | IBA(3年) |
| 20 | 土 | |
| 21 | 日 | 音楽部 潮見が丘秋祭り演奏 |
| 22 | 月 | |
| 23 | 火 | 秋分の日 |
| 24 | 水 | |
| 25 | 木 | 10月分掌会議 【5時間授業】 |
| 26 | 金 | |
| 27 | 土 | |
| 28 | 日 | |
| 29 | 月 | |
| 30 | 火 | SC来校 |

職員室より

30日間の夏休みが終わり、2学期が始まりました。久々に登校した生徒たちの姿を見ると日焼けしたり、背が伸びたりとひと回り成長した感があります。2学期はいよいよ文化祭の取り組みが本格化します。楽しいことだけでなく、うまくいかないこともあるかもしれませんが、話し合い各個人の意見を尊重しながら、より良いものを作り上げて、それぞれの成長につなげてもらえればうれしいですね。
(教頭 石澤)