



# 東港中だより

響く心 実る力

-認め合う心と豊かな表現力の育成-

令和元年12月発行

## ストレスマネジメント

メンタルヘルス（すこやかで意欲的に生きる力）は、大人も子どもも、日常生活を送る上で重要なことで、こころが苦しい時にどう対処したらよいか、ということを学ぶために、三年前から「ストレスマネジメント」の授業を行っています。

学校で起こる生徒たちのトラブルなどの背景の一つとして、日常生活の中で生じた「イライラ感情」に対して、その対処の仕方がうまくできないといった対処法への不備によるものが多いと言われています。そこで今年度は、この「イライラ感情」に焦点をあて、どんなときにイライラするのか、そしてそのときどんな対処法があるのかについて考えました。学級で2時間授業に取り組み、3時間目は体育館で子ども応援委員会の司会のもと、全校一斉で授業を行いました。1、2時間目の振り返りと共に、10秒呼吸法を学んだり、何人かの先生たちにイライラの対処法を発表してもらったりして、生徒たちも積極的に参加する様子が見られました。



第3回一斉授業の様子

## なごやINGキャンペーン

12月の人権週間に、「なごやING（いじめのない学校づくり）キャンペーン」に取り組みました。

生徒集会で生徒会から話があった後、教室で生徒一人一人がいじめをなくすための行動宣言を考え、うろこ型の用紙に記入しました。そして学級ごとにその記入した用紙をポスターにまとめ、中央土間に掲示しました。学校集会では人権についての校長講話もあり、また、昨年度までの『ひなたぐち』の取り組みに代わり、周りが元気になるような『ひなた曲』を募集して昼放課に流したりと、いじめのない学校づくりに様々な形で取り組んでいます。



行動宣言ポスター

### <行動宣言より>

- 相手の気持ちを考えて行動する。自分がされて嫌なことは絶対にしない。【1年2組】
- 軽い気持ちで発言しない。一言何か言う前に、一回考えてから言うようにする。【2年1組】
- 悩んでいる人がいたら声をかけて、自分が手伝えることだったら手伝える。【3年1組】

No Smile 目指せ! いじめのない学校  
No School Life 東港中学校

## 作品展・合唱コンクールアンケートより

作品展、体育大会、合唱コンクールにご来場いただき、ありがとうございました。事後の作文や生徒たちの様子からは、行事を経験するごとに生徒たちが着実に成長していることが分かります。記入していただいたアンケートから、よかったこと、今後の課題について主なものを掲載します。



3年生学年合唱「大地讃頌」

### ○ 作品展

- ・ 興味や関心のある教科への意欲が感じられました。各自、それぞれ工夫して丁寧に作品を制作している努力が伺えました。頑張った子にはすべて金賞をあげたいですね。
- ・ 少し見にくくて子どもの作品を見つけるのに時間がかかりました。

### ○ 合唱コンクール

- ・ どの学年、クラスもとても素敵な合唱で感動しました。年々、子どもの参加の仕方がレベルアップしていることを感じています。
- ・ 10・11組の優しい音色のトーンチャイムに癒やされました。

## 冬休みを迎えるにあたって

### 自主的で規則正しい生活を送るために

- 自分で決めた生活目標や生活設計が実践できるよう、ご助言ください。
- 睡眠と食事の時間をきちんとさせることで、**生活リズムを確立**させてください。

### 実りのある年末年始を過ごすために

- 来客の応対等、ふさわしい挨拶や礼儀を身に付けるためのよい機会としてください。
- 年末年始は、たかりの被害に遭うことも多くなります。**多額のお金を持ち歩くことのないよう**ご指導ください。

### 事故や危険から身を守るために

- 携帯電話やスマートホンの利用で、無料通信アプリでのいじめやトラブルが、深刻化しています。利用の実態を把握し、家庭でのルールづくりをしてください。
- **自転車の無謀な乗り方・信号無視・飛び出しが交通事故の原因**になっています。交通ルールやマナーをよく守らせてください。

### 誘惑から身を守るために

- 外出時には、行き先、帰宅時間を確認してください。
- 夜間の外出や外泊は危険・誘惑を伴いますので、絶対にさせないでください。

## その他の行事・連絡

- (1) 部活動の活動予定は各部の顧問から連絡いたします。
- (2) 転校することが事前に分かっていたら担任へお知らせください。急に転校することになった場合は、学校へご連絡ください。
- (3) JRの「学割」は、すぐに発行できない場合があります。必要なときは、事前にご連絡ください。なお、発行に際しては印鑑が必要です。
- (4) 3学期の始業式は、1月7日（火）です。