



柳沢中学校通信

朱雀の翼

西東京市立柳沢中学校
校長 浅野周子
電話番号 042-463-5014
FAX番号 042-462-3104
令和6年9月18日 第5号

一生懸命になれることって



皆さんは、夏休み、どのように過ごしましたか。なんといっても、酷暑と急変する天気に対応が大変でしたね。自分の体温よりも気温が高い日が昨年よりも多くなり、「命にかかる危険な暑さ」や「ゲリラ雷雨」という言葉が多く聞かれ、「急激に変化する社会」は続いていることを実感しました。今後も引き続き、熱中症予防として、帽子や折り畳み傘を活用し、感染症もうがい手洗い、消毒、換気など対策をしっかりとていきましょう。朝起きたとき、学校を出るとき、のどがかわいていなくても、水分をとってください。

さて、パリオリンピック、パラリンピックが開催され、海外選手の活躍もすばらしかったですが、日本人選手団の活躍がたくさん見られました。金メダルの数では、アメリカ、中国について世界第3位、メダル獲得総数では6位です。こんな小さな日本が、こんなに活躍している。とても嬉しく感じることは、愛国心の現れです。みなさんは、どう感じましたでしょうか。

世の中に、人の心を揺さぶるもの、感動を与えるものは、音楽、歌、写真、言葉、文章、絵画、風景たくさん、いろいろありますが、改めてスポーツの力は大きいなと思いました。

オリンピック選手は、私たちが想像できないほどの努力をしてきて、日本国民の期待を背負い、計り知れないプレッシャーを感じる中、日本代表としてオリンピックに出場することだけでもすばらしいことなのに、「メダルを取る」という目標に向かう精神的な強さ、気持ちの切り換え方、一生懸命な生き方について改めて、勉強になりました。

あきらめない心、ねばり強さ、気持ちを切り替えられるその源はどこから来るのか、それは、「勝ちたい」というゆるぎない気持ちの強さから来るのではないのでしょうか。

これは、皆さんや我々大人にも通じることで、プレッシャーや圧力、葛藤とどうつき合っていくらよいか。誰もが直面する課題だと思われます。まずは、「自分がどうしたいのか」自分の気持ちや目標をしっかりとつことが大事です。

そうすれば、向上心をもって努力し続けられ、その努力は、自信につながります。自分の可能性を

最大限に引き出すことができます。「こうないりたい」という理想の自分に近づいていくことができます。それは、充実した人生につながります。

2学期の目標を書いたとき、どういう自分になりたいのか、しっかり考えて書きましたか。そして、目標達成のための具体的な行動を考えて書きましたか。授業中に寝ないとか遅刻をしないというのは、あたり前のことです。どうしてもまだ、自分はその段階にいるという人は、しかたないですが、2学期だから、もう少し、レベルアップをねらった目標をたててください。

2学期は、防災教育の日、合唱コンクール、弁論大会、生徒会選挙、各学年による行事があります。全ての行事には、皆さんの成長につながる「ねらい」があります。

集団としては、1学期の運動会で身に付けた協力する力や校外学習や修学旅行の反省を生かし、「正しいことが通る」学級や学年、学校や社会をつくってください。

個人としては、苦手なことに挑戦しながらも自分の好きなことや得意なこと、「自分の強み」を伸ばしていきましょう。好きなことは一生懸命できるはず。だからこそ、そのパワーは最強です。

中学校は、社会に出る修行期間です。辛いときもあるだろうけれど、知識を増やすことが大事です。**その知識は、知恵として、将来の自分の助けになります。**

2学期の終業式、クリスマスのころ、充実感、達成感、ウェルビーイングを感じられるように、自分をうまくコントロールして、この2学期、またみんなで成長していきましょう。

最後に・・・とはいっても、なによりも大事なことは、安全第一、健康管理を徹底してください。

健康カードを書いて
健康管理をしっかり
するのだ めえ～



柳沢中キャラクター めえめえちゃん



「柳沢あんぜんの日」地域とつながる防災教育



東京都安全教育推進校2年目：身に付けた防災知識を災害時に積極的に生かそう。

能登半島地震講話

令和6年元旦の16時10分に発生したM7.6、最大震度7の能登半島地震。内陸部で発生した地震としては稀な大きさでした。現地で支援活動をしている「ジョージ防災研究所」の方を講師に招き、経験談や防災知識などをご講義いただきました。



避難所運営訓練

被災時に避難所が開設されたときの状況をイメージしながら、受付時にアクションカードを配布し、災害備品の設置や活用方法を確認しました。

(AEDを活用した救急救命講座、給水パイプ、仮設トイレ、段ボールベッドの設置講座を開催しました。)



認知症サポーター講座

超高齢化社会の日本における認知症有病者数は、約460万人(65歳以上の高齢者の15%)だそうです。年々増加傾向である認知症についての基礎的な知識や対応力を学び、避難所生活や日常で生かせたらいいです。ちなみに9月21日は、世界アルツハイマーデーだそうです。



クロスロードゲーム

「西東京レスキューバード」の方を講師に招き、災害発生時の実例をもとに、どのような対応が必要か、考えたり、話し合ったりする体験型ゲームを実施しました。



応急手当講習

日本赤十字社の救護課による防災講話を聴き、応急手当を学びました。昨年度も受講した生徒は、2回目ですが、いざという時に戸惑うことなく、自然に技術を生かせるようになることが目標です。



避難所体操

日本赤十字社の救護課による防災講話を聴き、避難所での生活で生かせる体操を学びました。避難所生活では、今まで経験したことがないことが予想されます。どのような工夫ができるでしょうか。



シミュレーター地震体験

地震のシミュレーターを活用して、地震体験をしました。東日本大震災や熊本地震などの揺れ方を体験しました。かなり大きい揺れに驚いていました。



避難所食 アルファ化米を食べてみよう

アルファ化米は、炊いたお米を熱風で急速乾燥させたものです。通常のお米より、早く簡単に調理することができ、非常時には便利です。時間の関係で、地区2班(2・3年)、5班、6班、9班のみの試食となりましたが、実際に食べてみてどんな感想をもったでしょうか。

教職員は、昼食として、レトルト食品などを持参して喫食しましたが、思ったよりおいしいと好評でした。

