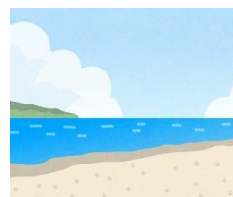




湘洋中だより

2023年7月20日 Vol. 5 文責：校長 坪谷 麻貴



明日から夏休み！

太陽がひかり輝き、ひまわりや朝顔も元気に咲く夏がやってきました。生徒のみなさんは、この4ヶ月間、教科、行事、部活動、その他学校生活のさまざまな場面で多くのことを学び、成長してきました。授業で真剣に取り組む様子、行事に生き生きと参加する姿、自分の考えを一生懸命語り伝えようとする姿勢など、素敵な出会いがたくさんありました。



2023年の夏休みを迎えました。日頃できないことができる長期休業ですが、学校のように時間割があるわけではなく、自由な時間が多いことで、保護者の皆さまには心配も増える期間かもしれません。学校では、「夏休みのしおり」等で事前に夏休みの過ごし方について指導していますが、ご家庭でも、お子さまと一緒に「夏休みの過ごし方」を考えていただければと思います。

学校でも「主体的に学ぶこと」を目指して教育活動を推進していますが、夏休みは、自分のしたいことを見つけ、自分のペースで取り組むことができるチャンスです。まずは、小さいことでもいいので、「自分自身の目標」をもてるとよいと思います。

生徒の皆さんにこの時期にぜひ取り組んでほしいことは、自分の住んでいる地域に目を向けるということです。今年は、地域のお祭りなどのイベントも、4年ぶりに行われるものも多いと思います。地域の行事や公民館でのイベントなどに参加して地域の方々とふれあうことや、清掃活動など自主的にボランティア活動を行うこと等、地域での「出会い」「ふれあい」の機会を積極的につくっていただくとよいと思います。



湘洋中学校は今年度から「コミュニティ・スクール」となりました。「地域とともにある学校」です。夏休みの機会に、子どもも大人も同じ地域の中で「顔の見える関係」を築いていってほしいと思います。来校される方々から「湘洋の生徒はよくあいさつをしてくれますね」とほめていただいています。同じように地域の中でも、子どもたちの明るいあいさつの声がひびきあうと素敵ですね。保護者の皆さま、地域の皆さまも、地域の子どもたちに声をかけ、育んでいただければ幸いです。

子どもたちを取り巻く環境は、複雑化、多様化しています。困難な状況においても、自ら考えて、判断し、行動できる「自律ある人」として育ててほしいと思います。

夏休みを通して、子どもたちは成長していきます。保護者の皆さま、地域の皆さま、子どもたちの自律を願い、ご支援・ご指導を、よろしくお願いいたします。



安全に充実した夏休みを過ごし、心身共に成長した生徒の皆さんに、8月31日に会えることを楽しみにしています。

夏休み中の心理的ストレスと対応について

夏休み中、生活のリズムや環境は、学校に通っている時とはだいぶ異なります。このような状況の中では、生徒のみなさんの心や体に変化が起こる場合があることを知っておくことが大切です。

<心や体に起こる反応>

これらのことは、誰にでも起こりうることです。決して“自分だけ”ではありません。

- ・身体の不調(頭痛、腹痛、よく眠れない、食欲がなくなるなど)
- ・いつもよりイライラしている。気持ちが不安定になる。意欲がわかず、後ろ向きなことばかり考えてしまう。
- ・周囲の言動に落ち込んでしまう。
- ・感染症などの感染に対する不安から、必要以上に何度も手を洗ったり、人と接することができなったりする。



<心身ともに健康に過ごすために>

次のことに気をつけて、家庭生活を送ってみましょう。

- ・一人で抱え込まず、誰かに相談しよう。
- ・家でできる簡単な運動をするなど、体を動かそう。
- ・自分がリラックスできること、挑戦したいことなど、前向きになれることに取り組んでみよう。(読書、絵画、料理、など)
- ・できるだけ生活リズムを変えないようにしよう。(早寝早起き、食事時間、学習時間等)
- ・不安な時は、暗いニュースや情報、映像に接する時間を減らしてみよう。

みなさんを支えてくれる人はたくさんいます。いつもと違うなと感じたら、周りの人に相談してください。自分自身も、周りの人も大切に生活してください。

さまざまな相談窓口があります

先日配布した「夏休み中のお子様の生活について」の裏面に相談窓口一覧を載せています。その他にも…

* 厚生労働省 「まもろうよこころ」 <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

悩みがある方・困っている方へ

あなたをサポートするためのさまざまな取り組みがあります

もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。相談方法もいろいろなものがあるので、ご希望の窓口を選んで話してみませんか？

* 藤沢市教育委員会 いじめ相談ホットライン

TEL (0466) 25-2500 9:00~17:00(土日祝日と年末年始を除く)

* 藤沢市教育委員会 いじめ相談メール

<http://www1.fujisawa-kng.ed.jp/index.cfm/1,1264,8,15,html>

「藤沢市いじめ相談メール」で検索。

* 藤沢市学校教育相談センター

TEL (0466) 50-3550 9:00~17:00 (土日祝日と年末年始を除く)