

# 大空に

輪島市立東陽中学校(第9号)

令和5年12月22日(金)

校訓「自主」「忍耐」「友愛」「健康」

ホームページにもアップしています⇒



## 「心と体を健康に、自分探しの旅を！」



一気に気温が下がり、雪に覆われたグラウンドは、いよいよ冬本番と感じさせる積雪でした。子どもの頃、雪が積もり始めるとワクワクしました。「雪だるま」「雪合戦」「ミニスキー」、グラウンドに足跡を付けるだけでも楽しんでいたことを思い出します。大人になってからは、「スキー場にだけ積もればいい」などと都合のよい事ばかり考え、朝夕や休日の雪かきが面倒に思え、あまりワクワクしなくなりました。いえいえ、雪かきは日頃の運動不足解消になると前向きに考え、家族や隣近所のために頑張ろうと思います。

12月18日に、「こころの授業」が行われました。「自分探しの旅」と題して、精神科医の西村 正史 先生にお話ししていただきました。

- ①「悩みやストレス」「不登校」など、自分ではどうにもならない心や身体の状態は「脳の疲労」である。
- ②「自律神経」の働きの「強い光と交感神経」「メラトニンと副交感神経」の関係から、自律神経の乱れはメンタルにも支障をきたし、脳の疲労が蓄積される。
- ③脳の疲労は、体内時計に従った「十分な睡眠」でしか回復できない。  
※睡眠はセブンイレブン：7時（早くても6時）に起きて午後11時に寝る
- ④中学生は、青年期へとむかい、「自分探しの旅に出かける」スタートラインに立っており、君たちの武器は身体と心である。



主な内容は以上ですが、健康とは「活動（エネルギーの消費）と睡眠（エネルギーの回復）が適度なバランスをとって維持されていることである」と教えていただきました。寝る前のスマホやゲームによる、強い光や寝不足に注意したいものです。

さて、来年の干支は「甲辰（きのえたつ）」です。甲冑（かっちゅう）の「甲」の文字から鎧や兜を連想させ、「種子が守られている」「物事に耐え忍ぶ」という意味や「生命や物事の始まり・成長」も意味するそうです。「辰」は「振るう」という文字に由来しており、自然万物が振動し、草木が成長して活力が旺盛になる状態を表すそうです。これまでの努力が実って夢が叶う年になるかもしれませんし、なかなか努力が成果につながらなくても、努力を続ければ、守られている種子が水面下で着実に育つ年にする事ができると前向きに考えることができます。1年のまとめとなる3学期は、3年生はもちろん1・2年生にとっても私たち教職員にとっても大切な時期です。十分な睡眠をとって脳を回復させ、「自分探しの旅」を進めていきたいと思います。

保護者の皆様、地域の皆様には今年1年のご協力に感謝申し上げますとともに、来年も東陽中学校を見守り、ご支援いただきますようよろしくお願いいたします。

校長 小島 康志





# 「こころの授業を受けて」振り返り



この授業を受けて、睡眠の大切さがより深く知れてよかったです。寝て起きたら、いやなことを忘れてもできるというのが初めて知れてよかったです。寝る直前までスマホをさわることのデメリットで知らなかったこともあり、更に睡眠前にスマホなど触るのはやめたいと思いました。難しい内容もあったけど、ためになる話が多くて勉強になりました。2年 細谷

こころの授業を受けて、睡眠をとることの大切さを知ることができました。脳が疲れていることで集中力が続かなかったり、ミスが多くなったりする。脳を休ませるためには睡眠をとる。これからは、睡眠をとる前はスマホや画面を見るのを控えて、11時くらいには睡眠をとり、朝には光を浴びることを意識したいです。2年 南

僕は、なぜ嫌なことが起こった時や怒っているときに、親は「早く寝ろ」というのか気になったことがある。だけど、自律神経の2つの中の明るいときに活発になる交感神経、暗いときに活発になる副交感神経を使って具体的に教えていただいたので、わかりやすく理解ができた。1年 川原

私がまず初めて知ったことは、朝起きて光を浴びるといいということです。朝起きて光を浴びても何も変わらないと思っていたけど、体内時計がリセットされるということを知ってやってみようとも思いました。その他にも夜しっかりと眠るということを知って、これから少しでも長い時間睡眠をとるように心がけたり、夜遅くにスマホやゲームなどをあまりしたりしないようにしようと思いました。1年 山崎

私にも「こころ」といえば「心臓」というイメージがありましたが、この授業を聞いて、こころは心臓ではなく、「脳」であり、他の人のこころは分からないということに納得しました。また、朝起きて太陽の光を浴びるべき理由や、夜寝る前にSNS等の使用を控えた方が良い理由がよくわかりました。これからは自律神経を整えるためにもしっかりと睡眠をとろうと思いました。3年 登岸

今日、西村さんのお話をお聴きして、後悔のない人生にしたいなと思いました。自分は、やろうとしてもすぐに行動に移すことができないので、今やれることを今やっておかないと後悔すると感じたので、行動力を大事にして生きていきたいと思いました。3年 田浦



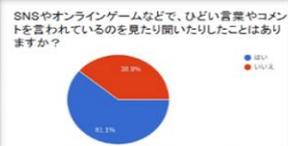
# 人権について考える ～人権集会～



12月7日(木)人権集会を開きました。生徒会が進行し、SNSやオンラインゲームでの誹謗中傷、ひどい言葉やコメントについて考えました。

「人権」とは、人が人として、社会の中で、自由に考え、自由に行動し、幸福に暮らせる権利

匿名などを使って人に悪口など相手が嫌な気持ちになることは言ってはいけないということに改めて気づいた。これから SNS を利用することが増えていくと思うので、相手の気持ちを考えたりするなど正しい使い方ができるようにしたいです。2年 山岸



言葉の使い方が少し違うだけでも誤解してしまうことがあるんだなと思った。また、SNSに投稿されたものは、削除しても消えず、デジタルタトゥーになると分かった。改めて、SNSの使い方に気を付けたい。3年 藤田

芸能人や動画のコメントに多く見られる。

- 「消える」
- 「面白くない物画あげるな」
- 「へたくそ」
- 「あいつ強くてやろうぜ」

「デジタルタトゥー」

一度投稿した画像や書き込みは、削除したとしても、複製・拡散されている可能性があるため、完全に削除されることが難しい

匿名だから、顔が見えないから直接言うより罪悪感がなくなってコメント欄などに心無い言葉を書いたり何を言っても言い訳ではないし、直接本人に言えないようなことや自分が言われたらいやになるような言葉は絶対行ってはいけないと再確認しました。私はコメント欄にはネット上で言葉を残すようなことはしたことがないけど、もしこれからネット上に自分の発言を残すようなことがあったら一度立ち止まって考えるようにしていきたいです。1年 愛未

♡増えるといい言葉♡ 上手 かっこいい すごい きれい 面白い ガンバレー ドンマイドンマイ 好き ナイス



## 小中合同 土砂災害を想定した避難訓練



12月6日(水)に行った小中合同の避難訓練にご協力いただき、ありがとうございました。7時に訓練メールを配信し、それからの避難となりました。南志見公民館と町野公民館にそれぞれ避難し、チェックを受けて避難にかかった時間を確認し、学校に登校しました。今回は更に洪水警報により校舎が浸水区域にはいるため、町野小学校の3階まで避難しました。朝早く、寒い日となりましたが、保護者の皆さまのご協力により、無事に訓練を行うことができました。

訓練後に中学生は石川県が作成した「学ぼう土砂災害！～守ろう大切な命～」を視聴し、土砂災害の仕組みと石川県における対策について学びました。その後「石川県土砂災害情報システム SABO アイ」を使って、自分の家の周りの危険な場所を知ることができました。突然起こる自然災害に対し、予兆を察知し、早めに避難行動がとれるよう普段から備えることが大切です。家族で家にいるときに災害が起こるとは限りません。家以外の場所で災害にあった時、避難後の連絡の取り方などを確認しておくことも大切です。



自分の家の前にある山も注意しないといけなかったから、避難施設の場所も覚えておきたい。警戒レベル4で全員避難だから、レベル3になったら避難準備をするようにしたい。

1年 西野

今日の避難訓練をして、素早く移動してすぐに避難できるようにしようと改めて思いました。動画を見て感じたことは土砂災害には警戒レベルがあるということも初めて知ったので、これから意識して避難しようと思いました。また、家の状況を確認した結果、安全でしたが、いつ災害が起こるかわからないので気を付けようと思いました。 2年 出井

動画を見て、日本には毎年多くの土砂災害が起きているのだと初めて知った。また、自分の家の周りは雪崩や土石流などが重なっていて危ないと思った。 1年 千里

土砂災害にも種類があると分かった。地すべりは、始まったらほぼ止められないと知り、怖いと思った。また、それらを防ぐために、様々な砂防施設があると知った。自分の住んでいる地域もほとんどが警戒区域になっていたので、大雨や台風の時には、災害情報によく気を付けたいと思った。近所にはお年寄りも多いので、避難の時など、自分だけでなく、周りの人も気にかけてほしいと思った。「どんな」「どこに」「いつ」を常に心がけて、自分の命を自分でしっかり守れるようになりたい。

3年 川原

土砂災害の種類で出てきた3つの災害それぞれは、知っていたけど、その3つが土砂災害に含まれるのは初めて知った。1日に土砂災害が4回も起きていると知った。今まで土砂災害が起きるのは年に数回だと思っていたから、これからはニュースや新聞を見て、もうちょっといつどこでどんな災害が起こったのかを知ろうと思う。今回は避難訓練で、いつ連絡がくるかもわかっていったから、早く学校まで来ることができたけど、実際は慌てたりしてもっと遅くなってしまうだろうから、日頃から確認しておくことは大切だなと思った。 3年 本谷

小学校に避難するときは、3階まで行かないといけないから、今日よりもっと早くしたほうがいいと思いました。避難場所を確認することができたので良かったです。家の周りに災害が起こったのが少しあったので、起きる可能性があるかもしれないので、覚えておきたいと思いました。日本中で土砂災害がどれくらい起きたか考えたときに自分は1000件くらいだと思っていたけど、1500件くらいびっくりしました。いつ、どこで起きるかわからないから、避難場所とか気を付けるところを確認していきたいと思いました。

2年 上野





# ありがとうございました 歳末助け合い募金



12月6日(水)の放課後、もとやスーパーさんの店舗の一角をお借りして、歳末助け合い募金の活動を行いました。生徒会執行部が募金を呼びかけ、多くの方にご協力をいただきました。

また、12月8日(金)には生徒玄関で募金を呼びかけました。おかげさまで9,753円集まり、寄付することができました。

もとやスーパー様、地域の皆様、保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。



## 表彰 おめでとう!!

- ◇未来に残そう青い海・海上保安庁図画コンクール 海上保安協会七尾支部長賞  
2年 細谷 結珠
- ◇税についての作文 輪島税務連絡協議会 会長賞 銀賞 2年 上野 蒼唯
- ◇全国中学生人権作文コンテスト 輪島地区審査会 優秀賞 1年 道下 稜生
- ◇輪島市読書感想文審査会 鶴田くに賞 優秀 3年 登岸 結衣
- ◇輪島市読書感想画審査会 最優秀賞 1年 松本 愛未
- 優秀賞 2年 細谷 結珠
- ◇2学期期末テスト優秀賞(400点以上) 3年 4人/ 2年 1人/ 1年 3人



12月7日(木)七尾海上保安部より保安部長様が来校され、直接表彰状が細谷さんに手渡されました。イルカが海で泳ぐ絵を描いたそうです。おめでとうございます。

### 中学生議員になる 12月21日

(木)、輪島市中学生議会が開催され、本校から3年 川原千佳さんと田浦光慧さんが参加し、議会の様子はライブ配信されたので、3年生も教室から見守りました。輪島市がよりよくなるように提言や質問を行ってきました。



### ~全校 マット運動発表会~



12月21日(木)全校体育でマット運動発表会を行い、各自が練習した技を披露しました。

### 1月 ~行事予定~

- 6日(土) 男子ソフトテニスインドア大会(七尾)
- 9日(火) 3学期始業式 / 書初め大会
- 11日(木)・12日(金)  
3年学力テスト / 1・2年冬休み明けテスト
- 17日(水) 市学教研定例会
- 18日(木) 計画訪問C / PTA役員会・評議員会
- 19日(金) 英語検定
- 23日(火) 読み聞かせ
- 25日(木) 心の健康について(5限目) / 生徒会専門委員会
- 27日(土) 数学検定
- 29日(月) 第2回学校関係者評価委員会
- 30日(火) ビブリオバトル



### 2月 ~行事予定~

- 1日(木) 新入生入学説明会
- 5日(月)・6日(火) 3年期末テスト
- 19日(月) 小中連携の会
- 21日(水) PTA役員会・評議員会
- 22日(木) 読み聞かせ
- 27日(火) 生徒会専門委員会
- ※卒業式は3月9日(土)です。

### 学校閉庁のお知らせ

12月29日(金)~1月3日(水)まで学校閉庁となります。今年も皆さまにたくさんお世話になりました。ありがとうございました。よいお年をお迎えください。