



学校だより

あられるいずみ

令和2年7月31日
練馬区立大泉西中学校
令和2年度8月号

十分な睡眠と自己管理

校長 鈴木裕行

私たちは何歳から大人になるのでしょうか。子供のことを未成年というのは、「年齢二十歳をもって、成年とする。」と定めた民法という法律に基づいています。でも、2018（平成30）年の法律の改正により、2022（令和4）年4月1日からは20歳ではなく、18歳で成人になります。公職選挙法の改正では、2016（平成28）年から選挙で投票ができる選挙権も20歳から18歳になっています。今の中学生の皆さんは、18歳で成人を迎えて有権者になります。

一方で、法律によって年齢が異なるものもあります。飲酒（未成年者飲酒禁止法）や喫煙（未成年者喫煙禁止法）は20歳以上です。オートバイの運転免許証や小型船舶、小型飛行機の操縦資格は16歳から取得できます。犯罪を理由として刑罰を受ける法律上の責任は14歳から問われます。公共交通機関の料金は中学生から大人料金です。

法律以外の面からは、大人と子供の違いを「自律」の視点で考えることもできます。自律は、「他からの支配・制約を受けずに、自分自身で立てた規範に従って行動すること」という意味がありますが、特に中学生の皆さんには、「自分で自分をコントロールできること、自分の意志によって行動できること」という自己管理能力が大切です。

新型コロナウイルス感染症の対応のために、毎日の検温と健康観察を続けています。健康の記録では、体温や体調の他に就寝時刻と起床時刻も記入しています。毎日の記録は、自分の生活が自己管理することにつながります。自己管理は、誰かに起こされるのではなく自分で起きることや、自分の健康状態や翌日の予定を考えて十分な睡眠時間が取れるように自分で決めて寝ることから始められます。生活の自己管理ができる人は、自律できている人という意味では、もう大人になっているとも言えます。

ところで、中学生に推奨されている十分な睡眠時間は、8～10時間と言われています。脳科学の研究からも、睡眠には様々な効果があることが分かっています。特に中学生には、体の成長や記憶の整理、ストレスの解消に対する効果が重要です。睡眠中には体を成長させる成長ホルモンの分泌が活性化されます。成長期が終わってからたくさん睡眠をとっても体は大きくなりません。また、学習も含めて、起きている間に経験（記憶）したことを睡眠中に脳は整理をしています。経験（記憶）した情報を取捨選択して、必要なものを長期的な記憶として定着させています。睡眠中の記憶の整理は、嫌な記憶を残さないようにしたりもするので、様々なストレスの解消にもつながります。十分な睡眠があれば、睡眠不足でイライラしたり我慢できなくなったりすることも減り、学習中に眠くなることも減ります。そういう意味では、大人も十分な睡眠は大切です。

夏休みは自分の生活を自己管理する力が大切になります。これまでに学んだことや成長できた自分に自信をもって、それを実践する機会になることを期待しています。



体罰防止

学校教育では、学校教育法で体罰が禁止されています。教育に携わる者として、常に学び続けることは大切な仕事です。7月には体罰防止に向けた研修を行いました。「STOP 体罰 NO 暴言」に向けた取組として、「体罰の根絶に向けて、暴力よりも暴言よりも生徒の心に届く言葉をさがすことを宣言します。」を本校のスローガンとしました。教育活動の中で、万が一にでも気になることがありましたら、遠慮なくご相談ください。

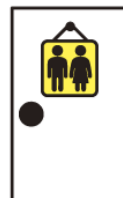
また、家庭においても、児童福祉法の改正により令和2年4月から、子供のしつけに際して体罰等に頼らない子育てが義務付けられました。東京都でも、東京都子供への虐待の防止等に関する条例により、平成31年4月1日から保護者の体罰等の禁止を定めています。体罰等によらない子育てに向けて、「一旦、子供の気持ちを受け止めて、肯定的な言葉で伝えましょう。」「気持ちを受け止めたうえで『どうしたらいいのかな?』と問いかけ、一緒に考えましょう。」「少し落ち着いて、感情を抑え『ダメだよ』ときっぱり伝えることが大切です。さらに、なぜダメなのかの理由を手短かに説明しましょう。」「あなた自身もイライラせずに深呼吸をするなど、気持ちをコントロールして冷静に対処することが大切です。」などのメッセージが発信されています。下記はイライラを逃がす方法の例です。



深呼吸をする。



ゆっくりと数を数える。



トイレに行くなど少し離れる。



窓を開けて風にあたる。



手や顔を洗う。



お皿を洗う。



鏡を見る



好きな音楽をかける。

各種3年生大会

新型コロナウイルス感染症の対応により、部活動等における夏の大会やコンクール、発表会が中止になったことを踏まえ、運動部活動の中では、その代替となる3年生大会が開催されます。各競技団体ごとに開催を判断し、参加については部活動ごとに諸事情を踏まえて判断しているので、全ての部活動や全部員が参加するものではありません。また、新型コロナウイルス感染症予防の対策のため、保護者の了承のもとで生徒は参加し、試合等は無観客で行うところがほとんどです。本校では、女子バレーボール部、男子バスケットボール部、バドミントン部、卓球部、陸上競技部、サッカー部が、参加します。

Enjoy 大西スポーツクラブが再開します。

昨年9月から本校の体育館を会場にして特定非営利活動法人（NPO法人）コミュニティネットSSC大泉によりスタートしたスポーツクラブです。SSC大泉は、練馬区の総合型地域スポーツクラブで大泉学園体育館に事務局があります。新型コロナウイルス感染症への対応が段階的に変わり、7月27日（月）から体育館の開放を始めました。大西スポーツクラブは8月3日（月）から再開します。剣道やバスケットボール、バドミントン、バレーボール、タンブリング（予定）のクラブがあります。生涯を通じての豊かなスポーツライフの実現を目指した取組として、部活動とは別に、生徒の活動の幅を広げる機会の一つとして連携をしています。

新校舎への思い

副校長 宮田健史

改築校舎の東側の囲いが取れ、新校舎が顔を見せました。新校舎の輝きが、曇天を吹き飛ばしてくれたように感じました。

私が通った田舎の中学校は、町村合併によりつくられた築10年の中学校でした。木造2階の小学校から進学した私たちにとっては、夢のようなモダンな校舎でした。屋根が斜めに大きく切られ、教室の奥に行くにしたがって天井が高く（低く）なる図書室や美術室、美術室前は大きな吹き抜けで、壁面には畳何枚もの大きさの油絵が飾ってありました。通うだけで、誇らしかったです。

入学して一年後の離任式で開校前からこの学校に勤めていらした先生がされた話です。ちなみに吹き抜けの大きな絵の作者でもありました。

「校舎が完成し、新しい中学校に生徒が通い始めた時、当時の生徒会は次のようなスローガンを掲げ、全校生徒がそれに賛同して行動しました。そのスローガンは、『壁から50cm離れよう』です。壁に近づいて歩くと、靴やカバンが壁にぶつかって、傷付けたり汚れたりします。壁に寄りかかり靴底を壁にあて、汚したり壊したりすることがあるかもしれない。生徒会は、それをしたくなかった、させたくなかった。君たちの先輩たちは、新築の校舎を新築のまま後輩に受け継ぎたかった、そんな思いや行動が、今の〇〇中学校をつくっている。」

大西中の生徒たちも来年1月には、新しい校舎で活動を始めます。新しい大西中をつくっていきます。その活動を支えるために、私たち教職員、保護者、地域は、どんなことができるのでしょうか。大きな課題です。時間が必要なのかもしれません。でも、ひょっとすると私の先輩が示したように、これから入ってくる後輩を思って、今できることをする。相手が気持ちよく過ごせるために、自分ができることをやる。そんな小さな行動が、大切なのかもしれません。

新校舎での生活が、待ち遠しいです。



夏季休業中の緊急連絡について

夏季休業中の8月11日（火）から8月17日（月）までは学校休務日となります。この期間は施設管理員が勤務をしていますが、教職員との連絡が取りにくくなる場合があります。生徒の事故や病気、けがなど緊急で連絡をいただく必要が生じた時や新型コロナウイルス感染症の疑いでPCR検査を受ける時などで、学校の電話がつかない場合には、下記の電話番号に連絡をお願いします。この電話番号は、通常は教育相談室の受信用ですが、学校休務日は管理職が受信できるように携帯します。

緊急連絡先 090-3213-4235（校長または副校長が対応します。）
 事件や事故などの場合は、警察（110番）や消防・救急（119）です。

★★★8月の予定★★★

日	曜日	予 定	給 食		
			I	II	III
1	土	夏季休業（始）			
2	日				
3	月	面談週間（始）			
4	火				
5	水				
6	木				
7	金	面談週間（終）			
8	土				
9	日				
10	月	山の日			
11	火	学校休務日（始）			
12	水				
13	木				
14	金				
15	土				
16	日				

日	曜日	予 定	給 食		
			I	II	III
17	月	学校休務日（終）			
18	火				
19	水				
20	木	心ふれ			
21	金				
22	土				
23	日	夏季休業（終）			
24	月	2学期始業式、安全指導、避難訓練	●	●	●
25	火		●	●	●
26	水	心ふれ	●	●	●
27	木	内科検診（全） 心ふれ	●	●	●
28	金	腎臓検診二次	●	●	●
29	土	土曜日授業（5時間）、水曜日の1～5校時の教科	●	●	●
30	日				
31	月		●	●	●

※心ふれ：心のふれあい相談員
 相談室直通携帯電話：090-3213-4235