

がんばるねばる

名寄東中学校学校だより

令和3年10月29日発行

「感謝の気持ち」でストレス発散

～ネガティブ思考からポジティブ思考へ

緊急事態宣言が終了し、ようやく多くの教育活動が再開しました。北海道での感染者数も減少していますが、感染を拡大させないための取組みを行いながら教育活動を行ってまいります。これからも保護者および地域の皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

さて話は変わりますが、昨年の学校だよりで、11月の勤労感謝の日とアメリカの感謝祭について書きました。秋の収穫の時期には、どこの国でも似たような行事や祝日があります。日本では「勤労感謝の日」として「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う」ことを趣旨としています。

この感謝の気持ちを忘れないことは大事なことです。以前、「毎日、感謝することを100個書き出すと生活が変わりますよ」という話を聞き、取り組んでみたことがあります。ただし、100個は難しかったので、半分の50個にしました。最初の10個くらいは簡単に出てきますが、それ以上はだんだん難しくなってきます。

細かいことまで挙げたり視点を変えてみたりしないと、なかなか出てきません。たとえば、ご飯が食べられる、では一つで終わってしまいますが、ご飯が食べられるのは、お米をつくっている農家さんがいるからだよなあとか、天候がよくて豊作だったからおいしい野菜を食べられるなあ、おいしく食べられるのは健康だからだね、ご飯を作ってくれる人がいるのはありがたいなあ、など考えれば、たくさん感謝することを挙げるできるようになってきます。

ものごとのよい面に気持ちを向けると、これまで当たり前と考えていたことが、当たり前ではないことにも気づいたり、自分は不運ではなく幸運の持ち主かもしれない、と人生をポジティブにとらえたりするきっかけとなります。すくなくとも、私はマイナス思考に陥りそうなとき、感謝することをたくさん挙げてみると、プラス思考になっていくので、ときどき、思い起こしては取り組んでいます。ストレスがたまるようなことがあるときなど、あえて感謝することをたくさん書き出すようにしています。

誰でも多かれ少なかれ、ストレスをバネにして乗り越えようとする力をもっています。しかし、その状態が続くと、心と体は疲れてストレスがたまりはじめます。そんなとき、心はストレスを受け流すことができるよう、ものの見方・考え方を変えていこうとする機能をもっていると聞いたことがあります。ストレスの受け止め方を変えて、心の負担を軽くしようとする機能です。

先ほどの感謝することを挙げるということは、心の負担を軽くする一つの助けになるものかもしれません。ものの見方・考え方を変えるとまではいかないかもしれませんが、多かれ少なかれストレスを感じている方は、数日間でもためしてみたいかがでしょうか。また、親子で話し合うきっかけになれば幸いです。

11月 行事予定

パラリンピックトライアスロンに出場した円尾敦子さんの講演です。円尾さんは名寄東中出身です、

3年生三者面談です。各ご家庭で、進路選択についてよく相談をしてきてください。

1・2年生の期末テストです。

【諸費納入日】
前日までに口座への入金をお願いいたします。

日	曜	学校行事・生徒会行事
1	月	
2	火	カーリング授業(2-1, 2-2)
3	水	文化の日
4	木	
5	金	常任委員会⑨ 内科健診①(1-1, 1-3, 2-1, 2-2)
	日	オリ・パラ講話
9	火	
10	水	全学年学力テスト(3年総合C)
11	木	名寄市教育研究大会
12	金	3年三者面談① 1,2年進路相談① カーリング授業(3-2)
15	月	3年三者面談② 1,2年進路相談②
16	火	3年三者面談③ 1,2年進路相談③
17	水	3年三者面談④ 1,2年進路相談④ 1,2年テスト前学習
18	木	3年三者面談⑤ 1,2年テスト前学習
19	金	3年三者面談⑥ 1,2年テスト前学習 内科健診②(1-2, 3-1, 3-2)
22	月	職員会議⑩ テスト前部活動休止
23	火	勤労感謝の日 テスト前部活動休止
24	水	学年会議 テスト前部活動休止
25	木	1,2年2学期末テスト
26	金	
29	月	諸費納入日
30	火	

◆◆ 東中生の活躍 ◆◆

【福祉標語】

～感謝の一言 やりがいを感じた その瞬間～
優秀賞 根間 穂乃香

【ソフトテニス部】

◇中学インドア名寄地区選考会

中学女子団体 優勝

中学女子個人 優勝 木賀陽歩・佐々木真凜

◇北海道中学校インドア選手権シングルス上川代表戦

中学女子 優勝 佐々木真凜

内閣府・内閣官房・警察庁・消費者庁・総務省・法務省・文部科学省・厚生労働省・経済産業省

ネットの危険からお子様を守るために 今、保護者ができること

1 青少年を取り巻く インターネットトラブルとは？



事例 1 スマートフォンの使いすぎで、 生活リズムが乱れたままだ。

スマートフォンでできることは、子供にとって魅力的。でもスマートフォンが気になるあまり、日常生活に支障が出てしまうことも少なくありません。



事例 2 何気ない言葉で、 思わぬトラブルに発展！？

瞬時にやりとりする文字だけの会話では、気持ちが通じず仲間はずれになるなど、大人の目が届きにくいところでトラブルに発展しがちです。



事例 3 ネットに流れた情報は回収が困難！

自撮り画像や、安易な気持ちで送った悪ふざけ画像。ネットに一度でも流れると、すべてを回収・削除することは事実上、不可能です。



事例 4 ネットだけでは 相手の本当の姿はわかりません。

ネットで知り合った人を簡単に信用し、実際に会う約束をして、取り返しのつかない事件や犯罪に巻き込まれてしまった子供もいます。



事例 5 保護者に内緒で課金、物を売買！？

ゲームで高額な課金、オンラインショッピングサイトでの詐欺被害など、お金に係わるトラブルも起きています。人気のフリマアプリでも、保護者の物を勝手に売る、買い手に個人情報悪用される等の問題が生じています。



教育相談の中で、インターネットによるトラブルの相談がいくつかありました。また、夜更かしをし、体調が優れず、保健室に来室する生徒も目立ちます。

スマートフォン等を購入した際に、各ご家庭で何かしら約束事を設けていると思います。今一度、各ご家庭でのインターネットの利用について、お子様と確認する機会をつくっていただき、トラブルの未然防止に努めていただきますようお願いいたします。

◇開校記念日◇ 9月18日(土)

【名寄市立名寄東中学校 沿革の概要】

- 1 昭和27年 8月20日 本校設立
名寄中学校より分離し、
名寄町立名寄東中学校として発足
- 2 昭和27年 9月18日 開校式
- 3 昭和31年 4月 1日 市制施行により、
名寄市立名寄東中学校と改称
- 4 昭和38年10月 1日 瑞穂中学校廃校により本校に統合
- 5 昭和43年 4月 1日 智南中学校廃校により本校に統合
- 6 昭和57年 4月28日 新校舎移転
- 7 昭和57年11月30日 新体育館、格技室完成
- 8 昭和62年 7月 グラウンド改修
- 9 令和 3年 9月18日 開校記念日(開校69年)

令和2年度までの卒業生数 13,439名



第1回卒業アルバムより

第69回学校祭 9月4日(土)

今年の学校祭は、「笑顔満祭～青春の1ページ」のテーマのもと、各係・各学級で協力して準備活動を進め当日を迎えました。

当日は、コロナ禍の影響で短縮日程での開催となりましたが、マスクを着用したままでしたが2年ぶりに合唱を実施することができ、美しい歌声が体育館に響きわたりました。

有志発表(映像)・吹奏楽部演奏・エンディングセレモニーは当日実施できなかったため、10月15日に行います。

