

# 高岡中学校だより



第7号 令和4年4月25日発行  
金沢市立高岡中学校  
TEL291-3177 FAX291-3176  
学校ホームページURL  
<http://cms.kanazawa-city.ed.jp/takaoka-j/>

\*学校便り作成にあたり、生徒の文章や写真を使用する場合があります。高岡中学校個人情報取扱規程を遵守しておりますが、お気づきの点がありましたら学校までご連絡ください。

## 1年生の部活動参加がスタートしています！！ ～しばらくは、心身ともに疲れる日が続きますが、慣れていきます～

先週の部活動組織会から数日が過ぎました。1年生の皆さんは、入部した部での活動に積極的に取り組んでいるようです。部活動は、終礼後の活動ですから、帰宅する時間も遅くなり、慣れない活動により心身ともに疲れる日が続きます。これは毎年のことです。家庭では、「食事」と「睡眠」に十分気をつけて生活してください。特に、部で疲れて帰り、夜はゲームなどで深夜まで…という生活は、体調を崩す大きな原因となります。体が慣れてくるまでは、睡眠時間の確保を第一に考えた生活を心がけましょう。しばらくすると、体も心も順応していきます。不安なことは、遠慮なく先生達に相談するようにしてください。



### 保護者の皆様へ

これから3ヶ月余りが、部活動(特に運動部)の最も熱の入る季節となります。練習試合があったり、必要に応じて、土、日曜ともに活動を実施する場合も出てきます。特に3年生にとっては最後の活動の場となる期間です。精一杯頑張らせてあげたい…というのが学校としての願いです。ぜひ、ご家庭での生活の様子を見守っていただき、応援しながら、支えてあげてください。「勝ち」「負け」ばかりでなく、困難を乗り越える心と体の成長を見守り応援してあげてください。どうぞよろしくお願いいたします。



金沢市立中学校では、3年生の最後の活動の場を充実させるため、この期間に限り必要に応じての土、日曜日の両日練習を「可」としています。平日に代替の休養日を設けることで対応しています。活動予定をご確認いただき、ご協力をお願いいたします。新型コロナへの感染防止対策の徹底のため、試合などの前には参加確認を実施いたします。ご理解とご協力をお願いいたします。

## 本校第2体育館が選挙の投票会場となりました ～成人が18歳となり、3年生は3年後？から当事者となります～

先週の日曜日に、参院補選(参議院石川県選挙区選出議員補欠選挙)が行われ、本校の第2体育館が投票会場として使用されました。(以前から選挙のたびに使用されています) 今年の4月から成人年齢が18歳に引き下げられました。選挙に関しては、すでに18歳は選挙権を持っています。中学3年生が15歳と考えると、あと3年後の話です。3年生の皆さんは、どんな風を感じているのでしょうか? 「実感がわからない」という人が多いのではないかと思います。今までは、高校を卒業した段階で考えていたことを、中学卒業の段階で考えることとなります。現在の高校生の声を参考にしながら、「今まで」とは違う、社会を見て、考える感覚を身につけていくことも大切だと思います。

## 金沢市『絆』プロジェクトが動き始めました！ ～募集する「川柳」のテーマは「感染症対策」です～

先週木曜日の朝、全校テレビ放送で金沢『絆』プロジェクトについての放送がありました。Chromebook を使用しての生徒会執行部からの説明となりました。100%生徒によるスライドでの説明で、子どもたちのChromebook 活用が進んでいることを感じさせられました。

今年の『絆』活動のテーマは、「きまりや約束を守ります」となっています。高岡中校区の4校では、川柳を募集・表彰・掲示することとなりました。大変楽しみです。川柳は、ユニーク・風刺といった感情を表現することもできます。皆さんからの「ちょっと笑える、温かみのある」素晴らしい作品を楽しみにしています。



## メンタルヘルス[心の健康]の意識を持ちましょう！！ ～体が怪我や病気になるのと同じように、心も病気になることがあります～

近年、「メンタルヘルス」という言葉をよく聞くようになりました。私たちの健康は、肉体の健康だけではなく、心のことも考えねばなりません。睡眠不足の日が続くと、体調を崩したり、風邪を引きやすくなります。同じように、睡眠が十分でない日が続くと、心が元気でなくなり、病気になる場合もあるということです。心の病気の厄介なところは、「腫れたり」「血が出たり」という見た目で見える症状がないということです。心身ともに健康な体をつくるのが、不安や悩みが多い、皆さん中学生年代では大切なことだと思います。

### 【「自分は大丈夫」と睡眠を妨げることを続けている人はいませんか？】

- ゲームに夢中になり、深夜まで起きている。
- SNS(LINE や Instagram など)が気になり、深夜まで起きている。
- 布団の中で、動画(YouTube・TikTok)を見ながらいつまでも起きている。 などなど…

これらの生活を続けていると、睡眠が不十分となり、少しずつ朝がしんどくなり、日中は眠くなり、だるさを感じるようになり、そして学校生活が続けられなくなかなかねません。そして、厄介なのは、改善までの時間が長くかかる傾向があるということです。新生活スタートの「今」を大切にしましょう。心も体も健康な、高中生をみんなで意識していきましょう。

## スクールカウンセラーの先生と話してみるのもよいかも… ～つらいことがあれば、1人で悩み、我慢することはやめましょう。～

それでも、悩みがつきないのが思春期です。誰もが「憂鬱な朝」を経験していることと思います。その解決策にはいくつかありますが、人の力を借りる方法もあります。皆さんの身の回りにはそんな人がたくさんいます。家族、先生、友達…です。さらに学校にはスクールカウンセラーという専門の方もいます(熊野さんと北さんの2人)。家族や友達に知られたくないこと…は、秘密にしながら話を聞いてくれます。もちろん、先生にも秘密となります。あらためて学校からお知らせも出す予定ですが、「一刻も早く…」という人は、遠慮なく担任の先生などに申し出てください。さらに、保護者の方もその対象となります。カウンセラーと話をすることで楽になることがあるかもしれません。ぜひ、知っておいて、機会があれば活用してください。