



目標にむかって

認め合う

高め合う

昆中通信

校訓 拓く（英知・創造・愛郷）
自主性に富み生き生きと生活する人間
☆ 学力を身につけた生徒
☆ 意志の強固な生徒
☆ 体力の充実した生徒
☆ 思いやりのある生徒

令和7年11月21日（金）No.8

釧路町立昆布森中学校

「健康」とは

校長 岩谷 拓実

毎朝の冷え込みも厳しくなり、いよいよ本格的な冬を迎えようとしています。今年は例年よりもインフルエンザの流行が早いようで、日々の体調管理に十分気を付けなければならないと感じています。学校でも、うがい・手洗い等の基本的な感染症対策を日々呼び掛けておりますが、ご家庭でもぜひ取り組んでいただきたいと思います。

さて、「健康第一」などという言葉をよく聞きますが、この「健康」とはどのような状態を指すのかを調べてみました。ある研究者は、「誤解されがちですが、単に『病気のない状態』ではありません」と述べていました。『健康は単なる病気のない状態ではなく心身のバランスが取れた状態』であり、『身体的、精神的、社会的に良好な状態』を指すそうです。

「身体」については、本校養護教諭が保健だよりでお知らせしているように、規則正しい睡眠・バランスの取れた食事など、お家の方の協力とともに、皆さん自身が自覚し、気を付ける自己責任があります。やるべきことを継続してやり遂げることは、身体の健康だけでなく、自らが正しいことをしているという自己肯定感・自信につながります。

「精神」についてはどうでしょう。研究者は、「ストレスを無くする」とは言っていません。大切なのは「ストレス管理」であるとのこと。別な研究者

は、適度なストレスは「適度な緊張感を与え、集中力を高め、効率よく行動できるようにサポートしてくれます。つまり、やる気が生まれ、困難を乗り越える原動力になるもの」であると述べています。過度なストレスは「健康」に悪影響を与えるため、その原因を取り除く必要があります。このようなコントロールを学ぶ必要があります。お家の方や先生方のほか、月に一度専門家であるスクールカウンセラーの浅井先生に相談してみるのもいいでしょう。

「社会」についてはあまり意識していない人も多いかもしれません。人間は社会を営む生き物であり、他者との関わりの中で生きています。自分の周りの人との環境が良好である必要があり、「精神」の健康にも大きく影響があります。大切なことはしっかりと正しいコミュニケーションです。「人の話をしっかりと聴く（傾聴力）」、「自分の考えややることを的確に伝える（発信力）」の2つが重要です。ですが、最初からこの2つが十分できている人はいません。大人でも難しいことです。ですから、今学校という集団の中で、これらの力を学んでいるのです。聞かなければ相手の気持ちはわかりません。伝えなければ自分のことをわかってもらえません。人と人との関わりは、時として大きなプレッシャーになることもあります。ですが、勇気をもって踏み出してください。必ず人として一歩成長するはず。です。

身体も心も人との関わりは、どれも「健康」には大切なものです。皆さんが毎日明るい笑顔で日々成長していく姿を見せてくれることを期待しています。



12月



行事予定



日	曜	行 事 予 定	①=学年
1	月	部 全校朝会 ③三者面談～5日	
2	火	部	
3	水		
4	木	部 ①②釧路町標準学力検査 CRT	
5	金	部 入学願書 web 申請～1/22 ①②後期中間テスト範囲提示	
6	土	地区新人バドミントン大会～7日	
7	日		
8	月	部	
9	火	部 校長会議	
10	水	部 薬物乱用防止・交通安全教室 生徒会活動	
11	木	部 願書回収	
12	金	参観日・学級懇談会	
13	土		
14	日		
15	月	部	
16	火	MCD～18日 ①②放課後学習 教頭会議	
17	水	願書点検	
18	木	SC14:00	
19	金	①②後期中間テスト 町研地域連携部会	
20	土	部	
21	日		
22	月	職員会議	
23	火	部 ①②少年の主張釧路町大会 2 回目	
24	水	部	
25	木	大掃除 全校集会 校内研修	
26	金	部 冬季休業～1/15(木)	
27	土		
28	日		
29	月	学校閉庁日～1/4(日) ※詳細は次号掲載	
30	火		
31	水		

R8 管内大会の釧路町代表者を決定します。R8 は①②年生対象に12月のみ開催となります。

目標にむかって 認め合う
高め合う

第2回いじめアンケートから

～いじめゼロをめざして～



全校生徒を対象に10月21日(月)、今年度第2回はいじめアンケート調査を実施しました。

項目	計
いやな思いをしたことがある	2
内容) 悪口・噂 2 継続) あり 1	
いじめられた 時の相談相手	先生 10 友人 10 家族 16 なし 3 (複数選択可)
友達がいやな思いをしているのを見た	0
相談窓口カードの存在を知っている	17
いじめは許されない	そう思う 18 そう思わない 0 わからない 2
いじめ防止基本方針の存在	知っている 6

いじめは相手に「心身の苦痛を感じさせる」行為です。社会通念上は、悪意を持って他者を攻撃する行為＝いじめと思われがちですが、それだけではありません。励ましのつもりで言った「頑張れ!」とか、冷静に言葉を選んだつもりで言った「もう、何やってんの?」なども、言われた方が心身の苦痛を感じた場合は法令上、いじめとなります。

そう考えると「じゃあもう、面倒なこと(人)には関わらないようにしよう」となりがちですが、社会では様々な考えの人、時には考えの合わない人とも折り合いをつけながら生きていくスキルも必要です。

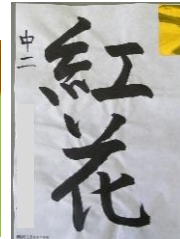
しかし、相互に信頼関係が築ける人間性やコミュニケーション能力を身につけた方が幸せな人生を送れるはず。頑張っている人には「頑張れ」よりも「いいね!」「すごい!」とストレートに頑張りを認める言葉の方が、言った方も言われた方も嬉しく、信頼関係を築けるかもしれません。

残念ながら現実の世界では、大人でもネット上でも他人をおとしめる笑いや人格を否定する言動は少なくありません。それに同調する人や噂を信じる人もいます。いわゆるマウントをとることでしか自分に自信が持てない人生は寂しいものです。昆中生には、周囲から愛される幸せな人生を送って欲しいと願っています。



釧路町児童生徒 美術・書写展

10月25・26日(土・日)、釧路町総合体育館を会場に「釧路町文化フェスティバル」の一角で児童生徒美術・書写展が行われました。町内から約200作品、本校から12作品が出品され、美術で3年K・Rさん、1年T・Hさん、書写で2年T・Rさんが金賞に輝きました。



海の幸にも恵まれて

昆布森中学校ではキャリア教育の一環として「ふるさと教育」に力を入れています。

10月9日に1年生が昆布森漁協を訪問し、漁業の現状や課題等についてお話をいただきました。



また、11月11日には2年生技術の栽培で作った大根と漁組から提供していただいたブリの、地元食材だけを使ったブリ大根作りに挑戦しました。

翌12日には全校生徒で伝統の水産学習①(調理)を行いました。漁組婦人部のご協力を得ておいしいタラ

フライを作りました。

昆布森中学校の建つ場所は縄文時代の遺跡でもあります。校歌の一節に「父母の慈愛ともろ共に海の幸にも恵まれて」とありますが、縄文時代から大切に守られ脈々と受け継がれ続けてきたふろさと昆布森の海の恵みは今も我々の生活を支えています。未来を生きる生徒たちには沿岸地区に生まれ育った素晴らしさを誇りにしてほしいと願います。



AED講習

11月5日(水)、釧路東部消防組合の方を講師にお招きして、救急救命講習

(AED講習)を行いました。倒れた人の意識確認や



気道確保、胸骨圧迫、AEDの使い方という救命に大切な動作と応急措置を学びました。いざというときに慌てず大切な命を救うために、中学生としてできることを学びました。講師のみなさま、ありがとうございました。



後期生徒総会

10月16日(水)、後期生徒総会が行われました。2年生中心の新体制でスタートした後期ですが、生徒総会を経て、すでに「赤い羽根共同募金」や「基礎体力向上」などの取り組みが始まっています。役員をリーダーに、全員が主体者の意識で活動する生徒会を期待しています。

<後期生徒会役員>
会長 K・R
副会長 T・T
書記 N・N



基礎体力向上運動

11月11日(火)に生徒会保健体育専門委員会の企画で全校生徒による基礎体力向上運動が行われました。

これまでもポートボールやバナナおに等を行ってきましたが、今回は体育の授業で学習したソフトボールを生かした、手打ち野球でした。基礎体力向上運動の目的は、「体を動かすことが楽しい」「生涯にわたってスポーツに親しむ」きっかけとなることです。楽しみながら体力向上を目指しましょう!

昆布森中学校の最新情報はHPから最新情報に随時更新しています。こちらからブックマークをお願いします。

<https://konbumorijh.kushirocho.ed.jp/>

