伊勢宮川中学校だより

第３号
令和７年６月１０日
校長　山鹿　富生

○体育祭実施しました

６月３日（火）に予定していた体育祭でしたが、雨天のため４日（水）に順延となりました。
幸いにも４日は好天に恵まれ、令和７年度伊勢宮川中学校体育祭を開催することができました。
生徒たちは日頃の練習の成果を存分に発揮し、クラスのみんなが心を一つにして、力を合わせて様々な競技に挑戦することができました。
体育祭は、各種目や総合点で優勝するといった目に見える成果がありますが、一方でクラスのみんなで力を合わせて取り組むことを通して、「クラスの団結力や友達との絆が強まった」など目に見えない成果もあり、その目に見えない成果を得ることができた学級も多かったと思います。
これらの経験を今後の中学校生活に生かし、素敵な伊勢宮川中学校にしていってもらいたいと思います。





○「レジリエンス」という力

レジリエンスとは、友達関係や勉強についての悩み、失敗、自分がこんなことやりたいなぁと思っていても思い通りにならない時など、それらを乗り越え、気持ちを良い方向に回復させる力のことを言います。学校生活や日常生活で変化が多い中学生にとってはこの「レジリエンス」はとても大切な力だと思います。この力により、ストレスをうまく管理し、心の健康を保つことができます。また、困った状況に置かれても落ち着いて対応して問題を解決することができるようになります。



さらに、 自分の力で何度も困難を乗り越える経験をすることで、自分に自信がついて自己肯定感が高まります。
しかし、このカはすぐに身につく力ではないため、これからの生活の中で
＊困難な状況でも、物事をポジティブにとらえるよう努力しようとすること
＊困ったときは、躊躇しないで友人や家族、先生に相談して、解決方法を一緒に見出すようにすること。そして、「自分は一人ではない」「誰かが助けてくれる」という安心感を持つこと
＊小さな目標を設定し、それを達成することで自信をつけること
＊物事をポジティブにとらえるには気力が必要なので、心や体が元気でいるために、十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動を心がけること
などについて意識して生活することが大切です。
レジリエンスは、人生のさまざまな困難を乗り越えるための重要なスキルです。ご家庭でもお子様に「レジリエンス」が身につくようご指導をよろしくお願いします。

○ＳＮＳなどの使い方

スマートフォン等の急速な普及より、すごく便利な世の中になりました。しかし、その反面、生徒たちが、無料通話アプリや SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）、オンラインゲーム等の利用などを通じて、長時間利用による生活習慣の乱れや間違った利用によるいわゆる「ネット依存」や、ネット詐欺・不正請求などの「ネット被害」、SNS によるいじめなどのトラブル、さらには、私たち大人が予想がつないような新たな問題が生じています。

これらの被害にあわないよう、日頃から生徒たちに各学級や学年集会において、以下のことを指導しています。

1.個人情報はむやみに公開しない。写真などの投稿にも注意を払うこと
2.普段の人間関係と同じようにSNS上などでも言葉に気を付け、他人を傷つけないこと
3.フェイクニュースや真実でない情報に注意し、情報の真偽を確認する癖をつけること
4.悪意あるコメントやトラブルには巻き込まれないように。また、そのようなものを目にした場合保護者や先生等、近くの大人に相談すること
5. SNSに時間を費やしすぎないようにし、心と体の健康を守ること

学校でのスマートフォンの使用は禁止されています。スマートフォンを使用するのは学校外での活動時間です。今一度ご家庭でもスマートフォン等の使い方について、子どもと話をしていただき、便利なものを安全に効果的に使用できるよう、ご支援とご指導をよろしくお願いします。

○熱中症の予防について

まだ本格的な“夏”ではないはずですが、天気のいい日になると気温が３０℃を超えてしまう日が出てきました。こうなってくると心配なのが熱中症です。体がまだ暑さに慣れていない時こそ注意を払う必要があります。学校でも運動場や体育館にWBGT計を設置し、定期的に暑さ指数を観測して、細心の注意を払っています。しかし、人によってはその時の体調により（寝不足など）、熱中症になってしまうこともあります。

生徒たちには規則正しい生活をして、こまめに水分を取り、体調が悪くなってきたら無理をせず休憩をとるなどして、これからの季節を安全に過ごすよう指導しています。ご協力をよろしくお願いします。

＊三重県では、暑さ指数（WBGT）が31以上の場合、運動は原則中止とされています。



【６月、７月の行事予定】

- ６月１２日（木）3年生第1回進路説明会
- ６月１７日（火）～１９日（木）定期テスト①
- ６月２４日（火）、２５日（水）学校開放日
- ６月２７日（金）避難訓練
- ７月１５日（火）、１６日（水）個別懇談会
- ７月１８日（金）終業式

＊６月末から７月中旬の土曜日、日曜日に中体連夏の大会（県大会予選）が実施されます。

～下校時刻（完全下校時間）～
６月・７月
６限授業の時：１７：４５
５限授業の時：１７：３０

伊勢宮川中学校ホームページでも学校の様子をご覧いただけます。
URL： https://www.ise-mie.ed.jp/~isemiyagawa-j
右の QR コードをご活用ください。