

三島中だより 6月号

夢を育み、笑顔に会える、愛いっぱいの学校 茨木市立三島中学校

三島中学校がめざす生徒像

自律・友愛・創造



出典: ONE PUNCH-MAN
「ワンパンマン」サイタマ

～言葉の力～ 満福通信より

「自分で変われるのが人間の強さだ」

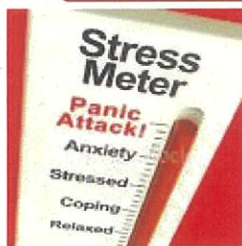
どんな敵もワンパンで倒してしまうお話。「ワンパンマン」昨日の自分よりも強くなれる。「変わる事ができる」「成長できる」「助けてと言える」「よった自分をそのままうけとめる事ができる」今までの自分から、変化できることが、人間の強さなのかもしれませんね。

楽しいドキドキや、苦しいドキドキ、それらを心理学では“**ストレッサー**”と言うそうです。

このストレッサーの影響で身体に何かの症状が起きることを“**ストレス反応**”と言います。

◎簡単なストレスチェックをしてみましょう。

- ▶ 色々な周りの音がすごくうるさく聞こえる。
- ▶ なんだか落ち着かない時がある。
- ▶ 食事を楽しくできない。(たくさん食べてしまう、食べたいのに食べられない)
- ▶ 目の前の事に集中しにくい。(勉強、習い事、ゲーム、読書、友達ということ等)
- ▶ 頭痛や肩こり、腹痛が気になる。(普段以上にある)
- ▶ 眠たすぎたり、寝すぎたりする。



どの程度あてはまりましたか？あてはまるから悪いというわけではありません。ストレス反応は人間にとって正常な反応です。ストレス反応によって、身体が自分で、それ以上調子が悪くならないように調整しているのだそうです。大切なことは、これらの反応に自分で気づき、対処方法を試してみる事です。自分でストレスをコントロールできればそれで良いのですが、もし、自分だけでは難しくなってきたら、友達、家族、先生、スクールカウンセラーに相談してください。もちろん、周りの人が気づいて、声をかける事も大切です。

学校では、困った時やしんどいときに相談ができる窓口を設置しています。1週間に1日ですが、スクールカウンセラーとスクールソーシャルワーカーという専門家が学校に来て、みなさんの相談を受けてくれます。相談は、生徒のみなさんだけでなく、保護者の皆さまもできます。何か困ったことや悩み等があれば気軽に相談をしてみてください。

生徒のみなさん、保護者のみなさんには

お知らせいたしました。

茨木市立三島中学校 6 月 カレンダー（変更になることがあります。）

日	月	火	水	木	金	土
5月29日	5月30日 給食 ○ 月1～5学 内科検診③	5月31日 給食 ○ 火1～6	1 給食 ○ 水123道水5特 歯科検診9:00～ 6限:研究授業	2 給食 ○ 木1～6 歯科検診9:00～	3 給食 ○ 1年:金1～5総 2・3年:金1～4総総 6限:生徒総会に向けて	4
5	6 給食 ○ 月1～5テ 6限:单元テスト	7 給食 ○ 1・2年:水1235道 3年:第1回実力テスト	8 給食 ○ 火1～6	9 給食 ○ 木1～6	10 給食 ○ 1年:金1～5総 2・3年:金1～4総総 6限:生徒総会	11 × 1・2年:火54 50分授業 3年:火5進路説明会 土曜参観 PTA総会 部活懇談
12	13 給食 代休日	14 給食 ○ 火123月12火6	15 給食 ○ 水1235道 部活停止 学習会	16 給食 ○ 木1～6 部活停止	17 給食 ○ 1年:金1～4水3金5 2・3年:金1～4水3総 部活停止	18
19	20 給食 ○ 木1～6 部活停止	21 給食 ○ 1年:金1～5 2・3年:金1～4総 部活停止 学習会	22 給食 × 特テテテ 第1回定期テスト① 部活停止	23 給食 × 特テテテ 第1回定期テスト② 部活停止	24 給食 ○ 特テテテ 第1回定期テスト③	25
26	27 給食 ○ 月1～5学	28 給食 ○ 火1～6	29 給食 ○ 水123テ水5道 4限:单元テスト	30 給食 ○ 木1～6	7月1日 給食 ○ 1年:金1～5総 2・3年:金1～4総総	7月2日

7月以降の主な予定

7/11（月）～15（金）45分授業
期末懇談：午後なし

7/19（火） 大掃除
7/20（水） 終業式
8/25（木） 始業式



熱中症に気をつけよう！

熱中症予防のための3つの心得

- ◆「無理は禁物」
- ◆「渴く前に飲む」
- ◆「早めに判断」



「無理は禁物」の意味

⇒ 熱中症の発症は環境条件のみならず、体力や体格、体調、暑さへの馴れの程度等個人（主体）に関する条件に左右されるので、たとえ気温や湿度がそれほど高くなく場合でも決して無理をしてはいけないという意味。

「渴く前に飲む」の意味

⇒ 体重の3%の水分が失われると運動能力や体温調節能力が低下するので、渴いたと感じる前からこまめに水分（塩分）を摂ることが重要という意味。（水分の補給には、0.1～0.2%程度の食塩水やスポーツドリンクが適当）

「早めに判断」の意味

⇒ 熱中症は、急速に進行し重症化する病態なので、少しでも兆候があればすぐに判断して対処することが必要という意味。