

	学校だより 芽 吹 き	FOR 2050	教育目標
	NO. 146	令和3年12月24日発行 中野区立南中野中学校	1 自ら学び、考え、実践できる人になろう (賢く) 2 思いやりのある、心豊かな人になろう (優しく) 3 心身ともに、たくましい人になろう (逞しく)



自己の「学び方」を振り返る

校長 竹之内 勝

12月24日(金)のハイブリッド(3年生対面と1・2年生オンライン)全校集会
における校長講話から

こんにちは。今年度も後期の前半が今日で終わります。そして、令和3年、2021年が終わります。今年1年、南中生一人ひとりが、本当によく頑張りました。南中生一人ひとりに、「これまでを振り返り、これからに生かすことができる」というよいところがあります。令和3年を振り返り、ご支援いただいた全ての方に感謝して、令和4年に生かしていきましょう。

今朝、とてもうれしい報告がありました。「大掃除で廊下に出ていた机や椅子を、校内ボランティアの生徒が朝早くから登校し、全て教室に入れてくれた」という報告でした。さらには改めて廊下を掃除してくれ、令和3年結びの今日を、気持ちよくスタートすることができました。報告してくれた先生方を始め、本当にうれしい一日の始まりでした。ありがとうございました。

さて、令和3年の最後に、「自己の『学び方』を振り返る」という話をします。

既に2・3年生は気付いていることと思いますが、通知表の観点が、「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の3つになりました。この3つの観点は、全ての教科が育成を目指す「資質・能力」のことです。このコロナ禍において、「主体的に考え、責任ある行動をとることができる人」を育むために、これら3観点の重要性は一層高まっています。

皆さんは、新しい漢字や英単語、公式等を覚える際に、どのような方法で学習を進めてきたでしょうか。ノートに何度も繰り返し書いて覚える方法、意味を考えながら書いて覚える方法、テストやドリルで間違えたものを選んで練習しながら覚える方法など、様々な

方法で学習を進めてきたことと思います。また、一つの方法だけでなく、試行錯誤を繰り返しながら、自分に合った学習の進め方を見つけてきたのではないのでしょうか。

これからの社会は、生涯にわたって様々なことに挑戦し、主体的に学び続けることが求められています。「人生100年時代」と言われる中、いくつになっても知的好奇心をもって「新しいことに挑戦できる力」を身に付けるためには、自分に適した効果的・効率的な学習方法を、発見したり選択したりする経験をもつことが必要です。

令和3年度も、3分の2が終わります。これまでの「自己の学び方」を振り返り、「自分以外の人々の学び方」に興味・関心をもち、よりよい学び方を模索する経験を積んでいきましょう。

「FOR2050(2050年に向けて)～東京一さわやかなあいさつのできる学校～」のもと、来年も笑顔で毎日を送っていきましょう。

そんな中、困ったことや悩みがあったら、信頼できる3人以上の大人にSOSを出してください。信頼できる大人が見つからない場合は、iPadにダウンロードした「中野区SNS相談窓口『STOP it』」をはじめ、メールや電話相談でSOSを出してください。本日、改めて、相談先の一覧を配布します。なお、右下にある「子ども110番」の電話番号が変更されています。元の電話番号に連絡しても、しばらくは転送されるそうですが、年度当初、各自に配布したカードの修正をお願いします。

1月11日(火)、東京一さわやかなあいさつで、笑顔の皆さんに会えることを楽しみにしています。



不安や悩みがあるときは… 一人で悩まず、相談しよう



中野区立学校用
令和3年12月版

東京都いじめ相談ホットライン

いじめ、不登校、友人関係、発達障害、自傷行為等に関する相談

24時間対応 **0120-53-8288**

メール相談

東京都教育相談センターホームページの「メール相談」をクリック

東京都教育相談センター

相談ほっとLINE@東京

市内の中学生・高校生向けのSNS相談

毎日 15:00~23:00 ※受付は22:30まで

東京都教育相談センター

中野区立教育センター 教育相談室

例) 子供の性格や行動、不登校、学校生活、子育て等に関する相談

03-5937-3083

月~金 午前10時~午後5時
※祝日(振替休業日を含む)と年末年始休業日を除く

中野区教育委員会

24時間子供SOSダイヤル

いじめの問題やその他の子供に関する相談全般

24時間対応
フリーダイヤル **0120-0-78310**

全国統一ダイヤル

こころといのちのほっとライン

生きることに悩んでいる人のための相談

はなしてなやみ

0570-087478

毎日 12:00~翌朝5:30

東京都福祉保健局

話してみなよ 東京子供ネット

いじめ、体罰、虐待等の子供の権利侵害に関する相談

フリーダイヤル **0120-874-374**

平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00
(年末年始を除く)

東京都児童相談センター (子供の権利擁護専門相談事業)

性暴力救済ダイヤル NaNa

性暴力・性被害に関する相談

24時間対応

03-5607-0799

性暴力救済センター・東京

考えよう! いじめ・SNS@Tokyo

いじめ防止とSNSの適切な利用に役立つウェブサイト・アプリ

◆「こころ空模様チェック」アプリを使って、東京都いじめ相談ホットラインに電話ができます。

◆こたエールのネット相談受付フォームにつながります。

東京都教育委員会

よいこに電話相談

学校、子育て等、子供に関する相談全般

よいこに **03-3366-4152**

聴覚言語障害者相談(FAX) **03-3366-6036**

平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00
(年末年始を除く)

東京都児童相談センター

ヤング・テレホン・コーナー

非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談

24時間対応 **03-3580-4970**

◆月~金 8:30~17:15 専門の担当者(心理職、警察官)

◆夜間、土日祝日 宿直の警察官 が対応

警視庁 少年相談室

こたエール

ネット・ケータイのトラブル相談 **0120-1-78302**

LINE相談 アカウント名「相談ほっとLINE@東京」

メール相談

月~土 15:00~21:00(祝日・年末年始を除く)

LINE相談は20:30まで受付 メール相談は24時間受付

こころの電話相談

心の健康に関する相談

平日 9:00~17:00(土日祝日、年末年始を除く)

港、新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、中野、杉並、練馬 **03-3302-7711**

東京都立精神保健福祉センター

学校問題解決サポートセンター

保護者向け相談窓口

03-3360-4195

平日 9:00~17:00
(土日祝日、年末年始を除く)

東京都教育相談センター

こども110番 **03-5937-3652**

月~金 午前10時~午後6時
※時間外は留守番電話になります。

中野区SNS相談窓口 「STOP it」

対象 区立中学校に通う生徒 受付 平日 17:00~22:00

不安や悩みは誰にでもあります。身近にいる信頼できる大人や、上にある相談機関に相談してみましよう。

■今年の冬休みについて

- 冬休み中も、生活のリズムを整え、毎日元気に過ごそう。
- 冬休みを有効に活用し、興味のあることに集中的に取り組もう。
- 冬休み中だからこそできることに、積極的に挑戦しよう。
- 一人一人が感染症対策を徹底して、楽しい冬休みを過ごそう。

冬休み中も感染症対策を徹底して規則正しい生活をし、冬休み明けには元気に学校生活を送れるようにしましょう。



1 新型コロナウイルス感染症から身を守る

感染症対策の徹底

■ 感染拡大を防止する習慣

- 手洗い・マスク・毎日検温を励行する。
- ソーシャルディスタンスを保つ。
- 3つの「密」を避けて行動する。
- 「新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト」を使う。

外出時

■ 感染症対策

- 外出時はマスクを着用し、飲食以外では外さない。
- 体調が悪いときは出かけない。
- 不要不急の宿泊や旅行は行わない（×生徒だけ）。
- 大人数での長時間の会食を避ける（×回し飲み等）。
- 換気の悪い密集した場所を避ける。

2 自転車の安全な利用

■ 事故をおこさない、事故にあわない

- 交通ルールを守り、危険な運転はしない。
- 乗車前にブレーキ等を点検する。
- 時間に余裕をもって出発する。
- 自転車保険に入りヘルメットを着用する。

感染予防のため、自転車を利用する人が増えています。



3 冬休みの過ごし方

学習

■ 学習の仕方

- 窓を開けて換気する。
- ICT機器も活用して学習する。
- 新聞や本を読み、世の中の動きを知り、様々な考えに触れる。
- 興味のあることに挑戦する。



部活動

■ けが・事故等の防止

- 体力や健康及び技能等の状況を踏まえ活動する。
- 顧問の先生の指導に従い、プレー中以外はマスクを着用するなど感染症対策を徹底する。



もう一度確認しよう！
学校生活のコロナ対策（部活動編）

睡眠・食事

■ 規則正しい生活を送り免疫力を高める

- 生活のリズムを整え適度な運動、バランスの取れた食事を心掛ける。
- 睡眠をしっかりとして、抵抗力を高める。
- 夜遅くまでスマートフォンやテレビを見ない。

こころが疲れた時のリラクゼーション動画
(国立成育医療研究センター)



4 人権感覚をもって行動

■ SNSの危険性を正しく理解

- SNSは便利な反面、何気ない書き込みなどが、人を傷付け、「いじめ」の加害者となることがある。
- SNS上にアップされた写真や動画等は、拡散すると完全に消去することが難しく、取り返しのつかないことになったり、トラブルにつながったりすることがある。

「考えよう！いじめ・SNS@Tokyo」
・ストーリーから考える漫画形式の教材



5 「心配ごと」「悩み」は相談

■ 「心配ごと」「悩み」は身近な大人などに相談

充実した生活の中でも、生活や友人関係のトラブルなど、誰もが悩みや心配をもつものです。
「心が疲れた」と感じたときには、信頼できる大人に相談するなど、助けを求めてください。大人への相談が難しいと感じたときは、LINE相談「相談ほっとLINE@東京」などに相談しましょう。

- 東京都教育相談センター 0120-53-8288(24時間受付)
- ヤング・テレホン・コーナー 03-3580-4970



<相談ほっとLINE@東京>





変異株にも要注意！ 冬休みも気をつけて過ごそう

新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト【中学生・高校生用】

できていたら にチェック✓を入れましょう

<input type="checkbox"/> <p>正しい マスクのつけ方</p> <p>外出時は、不織布マスクで 鼻と口をおおっていますか？</p> 	<input type="checkbox"/> <p>毎朝検温して、体調を 確認していますか？</p> 
<input type="checkbox"/> <p>正しい 手洗いの方法</p> <p>帰宅時や、食事の前には 手を洗っていますか？</p> 	<input type="checkbox"/> <p>咳エチケットの 方法</p> <p>咳エチケットを 心がけていますか？</p>  
<input type="checkbox"/> <p>外出は、混雑している場所や時間を 避けるようにしていますか？</p>	<input type="checkbox"/> <p>具合が悪いときは、外出し ないようにしていますか？</p> 
<input type="checkbox"/> <p>換気の ポイント</p> <p>屋内では、 換気をしていますか？</p>  	<input type="checkbox"/> <p>3つの密を避ける ための手引き</p> <p>3つの密（密閉・密集・ 密接）を避け、ゼロ密を 目指していますか？</p> 
<input type="checkbox"/> <p>お菓子やジュースを、友達と 回し食べ・回し飲みしていませんか？</p> 	<input type="checkbox"/> <p>家族以外と食事中、 会話するときはマスク をしていますか？</p> 

保護者のみなさまへ

- 健康観察は、ご家族の方も実施してください。体調のすぐれない人がいるときは、外出を控えてください。
- 人が集まるときは特に、食べ物の回し食べや、飲み物の回し飲みをしないように気を付けてください。
- お子様だけで、友達の家泊まりに行ったり、旅行に行ったりしないようにしてください。
- 冬休み終了後、体調がすぐれない場合は登校しないようにしてください。
- ワクチン接種を希望する場合は、お住まいの地域の接種相談窓口やホームページを確認して早めに接種するようにしてください。



変異株（オミクロン株）
の情報はこちら

