

安全・安心で、快適な学校生活のために



第九中学校 生活指導便り

令和4年度 5月号 5/17
文京区立第九中学校
生活指導部

■ 5月…「慣れ」がカギとなる1か月間です

4月。いろいろな面で大きく環境が変化する時間となります。1年生にとっては新しい中学校生活のスタート、2・3年生は新しいクラス・仲間との生活のスタートとなります。希望や期待が大きく膨らむ時期でもあります。反面、「うまくできるかな」「どうすればいいんだろう」と不安や心配、悩みが生じる4月の日々を送ったのではないのでしょうか。ゴールデンウィークでリフレッシュした人も少なくないと思います。

5月。大きな変容にも次第に「慣れ」てきたころなのではないのでしょうか。この1カ月は「慣れ」がよい方向へ結びつく、あるいはそうではない方向へ結びつくという1カ月になります。

良い意味では、「なかなか本来の自分を出せなかった」「すべてのことが緊張感に包まれていた」ということが「慣れ」により解消され、自分らしさが出せるようになってきます。それはとても良いことです。

一方、そうではない意味としては「慣れ」てしまったことからくる遠慮のなさ、自分主体の行動が思わぬトラブルにつながりやすくなります。

「慣れてきた頃が要注意」という言葉もあり、慣れが気のゆるみにつながりがちです。

学校生活は、常に相手があってこそという集団生活になります。いろいろな価値観、考えをもった人が共に生活しています。相手を思いやり、時には配慮することが求められます。

まさに今、もしかしたら人間関係がうまくいかないとか、環境の変化に追いついていません、という人がいるかもしれません。対応できるまでの時間や経験には個人差があるものであると考えられます。このような「悩み」「不安」は誰にでもあることですし、特別なものではありません。ただ、それに「どのように対処していくか」ということは、長い人生においては身に付けておくといスキル（経験などによって身につけた技能・技術）と言えます。

もちろん、自分の力だけで解決できればそれが一番良いのですが、そう簡単に解決できないものもあることでしょう。そのような時はどうすればよいのでしょうか？

今から3年ほど前に、ACジャパンのテレビCMで、「話すことは つらい思いを 放つこと」をキーワードとしたものが流れていました。本来は、全国被害者支援ネットワークが犯罪被害者の支援を目的としたCMですが、「話すことは 放つこと」というところは、不安や心配、悩みを解決するための手段として、とても大切なことです。



(公社)ACジャパン HPより

困ったときには、大人力を求めてください。

もちろん、自分で解決できればそれを目指してください。

大人力を借りることは、何も恥ずかしいことではありません。

■ 服装（標準服）はきまりの範囲内で、快適に

始業式・入学式を終えた週末、東京では夏日（25℃超え）を記録しました。まだ4月だったのに急に暑くなり、着こなす服装に悩んだ人は少なくないことでしょう。5月に入っても気象状況は大きく変化しています。

さて、九中は標準服の移行期間がありません。かつては冬服と夏服の期間が決められており、その前後1週間を「移行期間」として設定していました。しかし、「暑さ・寒さの感じ方は人による」という視点から、令和2年度から移行期間をなくしました。

何よりも、快適な環境で中学校生活を送ってほしいと思います。その一つとして、服装は各自が快適に過ごせるものを選択してください。ここでの注意点は、冬服と夏服が混ざらないようにするという事です。

4月12日（火）に行われた生活集会で配布されたプリントをよく読み、それでもわからない場合は担任の先生や学年の先生に聞いてください。

**4月12日（火）に配布したプリントは、九中HPにも掲載してあります。
保護者のみなさまも、ぜひご一読いただければと思います。**

■ 給食の時間【再確認です！】

新型コロナウイルス(COVID-19)の感染拡大防止をきっかけに、「黙食」という言葉もだいぶ聞き慣れてきました。

給食の場面でも、この「黙食」は徹底して呼びかけています。

さらに九中では、実際に食べる時間のみならず、準備が始まる時間(12:30)から、給食終了の時間(13:00)までを不要な会話をしない時間としています。

フタの開いた食缶や配膳された食材への飛沫防止のためとしています。

マスクを外さざるを得ない給食の時間は、全員がお互いのために注意と配慮が必要です。もうしばらくの辛抱が必要になりそうです。

給食の時間の再確認事項

**全員が同じ意識で取り組み、
どうしても無防備になりがちな
給食の時間による感染防止を。**

給食当番のみなさんへ

- ・白衣・マスク・手袋を確実に着用します。
- ・配膳で必要な会話もあるかと思いますが、最低限の会話を小声で行います。
- ・担任の先生はおかわりの作業をみなさんの「いただきます」の後に行い、その後ようやく食べ始めます。食べる時間がとても短くなっています。スムーズな準備をお願いします。

当番ではない生徒のみなさんへ

- ・12時30分からは給食準備の時間です。休み時間ではありません。
- ・12時30分から13時00分(1時)までは、一切の会話をしません。
- ・この時間は、マスクをしていても会話をしません。
- ・むせてしまったときや、咳が止まらないときは廊下に出てもかまいません。

先生方へ

- ・上記のことを、徹底するようご指導ください。
- ・生徒が各自、配膳を受けるようにしてください。(当番の分の配膳を除く)
- ・おかわりの作業は、教員で行ってください。
- ・おかわりの際の「数ものじゃんけん」等は小声で行うよう配慮してください。
- ・13時00分(1時)までは静かに、教室にいますようご指導ください。
(たとえ早く食べ終わっても)

■ 災害時における、生徒引き渡し方法について

文京区では、東日本大震災の教訓から震度5弱以上の地震が発生した場合は、保護者等が引き取りに来るまでは、幼児・児童・生徒を学校（園）で保護しておくことを原則としています。

例年、9月に区全体で合同引き渡し訓練を行います。しかし、9月の実施までには期間があるため、おおまかな引き渡しの流れをお知らせいたします。

- ① 第九中学校玄関をお入りいただき、中央階段(玄関入り左手すぐ)を使用し1・2年は4階へ、3年は3階へ、6組は2階へ上がってください。
- ② 各階、各学年教室前にて生徒の引き渡しをします。教室前にいる担任が引き取り者の確認をします。3階、4階の2フロアーにまたがる場合、登りは中央階段をご使用ください。
- ③ 1～3年は西階段(本郷通り側)のみを使用し、1階へ降りて保健室前を通り下校となります。6組は東階段を降りて下校となります。(すべて一方通行となります)

- ・ 災害時は学校からの情報配信システム（フェアキャスト）により連絡内容を確認してください。
- ・ 保護者又は事前に届出がある代理の方なのか確認して引き渡します。
- ・ 自宅以外の場所に避難する場合がありますので、引き取った後の行き先を伺います。
- ・ 保護者と一緒にそのまま学校に避難する場合があります。



応急処置の心得について

運動会に向けた活動が始まります。普段の授業に加え、朝練習や放課後練習により、体力的に消耗し疲労がたまってケガをしてしまう可能性が出てきます。

大切なことはケガのないように集中して活動することですが、もしものときに備えて、ケガをしてしまったときの対処方法を学んでおきたいと思います。みんなですばらしい運動会にしましょう！！

<応急処置の心得>

- ・あわてずに対処する。
- ・みんなで一齐に同じ処置をしようとしなない。→役割を分担する。
- ・ケガ人に群がらない。
- ・最も悪い事は何もしないこと。→119番や近くの大人に報告をすること。

傷

- ・傷とその周囲をきれいに洗う。
- ・傷の中に泥や砂が入っているような場合は可能な限り、水道水で洗い流す。無理に傷をこすって洗い流す必要はなく、流水の下に患部を置く程度の洗浄で十分である。
- ・普通の傷の出血程度であれば圧迫止血を行えばほとんどの場合は止血が可能である。
- ・圧迫止血とは、出血している患部に清潔なガーゼを当てて、上から包帯を巻いたり、手で圧迫したりし

捻挫・打撲・肉離れ・突き指

- | | |
|--------------------|---|
| R=Rest (安静) | : 最も基本となるのは患部を動かさず安静に保つ。 |
| I=Icing (冷却) | : 腫れた部分を冷やす。冷湿布やコールドスプレーではなく、冷水や氷のう(氷水をいれた袋)で冷やす。 |
| C=Compression (圧迫) | : 患部を圧迫して、腫れや内出血、炎症などを防ぐ。 |
| E=Elevation (挙上) | : 患部を心臓よりも高く保ち、腫れや内出血、炎症などを防ぐ。 |

骨折・脱臼

- ・曲がっている骨や関節を無理やり伸ばしたりせずに、そのままの状態にして、医療機関を受診する。

歯が折れた、抜けた

- ・折れた歯や抜けた歯は水道水で洗ってはならない。もっとも良いのは専用の保存液(脱落歯保存液)だが、無い場合は「生理的食塩水」または牛乳に入れて、なるべく早く歯科医に持って行く。

※九中保健室と職員室には脱落歯保存液が準備されているので、歯のケガをしたら速やかに申し出る。