

温故知新



維続の重要性は、例えは、
本校における三点セッティングや
訂正帳にも通じるものがある
と考えます。冒頭の恩師
の教えを思うとき、生徒の
皆さんが、日々の地道な努
力を重ねることによつて、
自らの目標や夢に確実に近
づくことを願う次第です。

設営コンクール最優秀賞 おめでとう



附中の伝統の一つである
設営コンクールが行われま
した。クラスの広報委員
を中心に皆で力を合わせ
て取り組みました。学校
にお越しの際は、子ども
たちの努力の結晶をぜひ
御覧ください。

クローズ UP 附中 ストレスマネジメントの理解と実践を！ 副校長 二川 美俊

附中がストレスマネジメント教育（以下ストマ）を始めて二十年近くになります。以前から本校の保健体育科が大学の先生と共同研究をしていましたが、「これから社会に必要なスキルである」という附中の先生方の熱い想いから学校でも全面的に導入することになりました。その後、学会もでき、全国的な広がりを見せ、今日に至っています。そういう意味では附中はストマのパイオニア校です。

中学生といふ多感な時期にストマネを正しく理解し、実践していくと、様々な困難に遭遇したり、苦境に立った際、冷静に自分の進むべき方向を判断することができます。私たちには様々なビンチが訪れます。「辛いことや不幸なことが起こると、その最大のことが今の自分に起こつてる」と思いがちです。バニックになり目の前が真っ暗になったり、頭が真っ白になってしまいます。この時が最大にストレスを感じる瞬間で、打開しようがないぐらいい方塞がりになってしまいます。そんな時、深呼吸をする余裕があるとまだ丈夫。ビンチに遭遇したり、打開しようのない窮地に陥つたりした時は、次の四段階でストレスを解消を図つてみてはどうでしょうか。

- ## ①構えの姿勢をつくる

不自然な姿勢で緊張状態をつくらず、しっかりと両足を地面に着け、椅子に軽く腰掛けて背筋を伸ばし、頭からお尻にかけて一本

の軸をつくります。

10秒を目安に、ゆっくり息を吸い(1・2・3)、4で止め、(5~10)で息を吐く。落ち着くまで繰り返すと

効果的です。



- ③肩の上げ下げを行う
肩の動作法です。肩に少し力を入れて（緊張）、ストンと力を抜く（弛緩）。これだけでだいぶリラックスできます。
- ④漸新性弛緩法
横たわり、手・足・腰・胸・顔と順番に力を入れていき、今度は、逆に順番に力を抜いていきます。私の経験では全力で短距離を走った後、整理運動代わりにこれをすると翌日も筋肉痛にならずに普段通りの生活ができます。

に自己超越の生活ができるよう。
いずれも、力が入った、力が抜けた、ことを感じながら、ゆっくり行いましょう。そして、気持ちが落ち着き、次の活動に入る段階では「踏みぬけ」を行い、活動的でポジティブな自分にしていきます。

先生の中学時

やり抜く

壁画紹介

生徒・先生・家族の絆。受け継がれている伝統、そして輝く未来への一步を大切に、という思いをこめて三年部が創り上げました。



「飛翔・彩り・未来」

卷之三

明確進

～今年は明治維新150年～

「歴史上で好きな人物」と
その理由をお聞きしました。

★学年主任の先生 義新任の先生



稟

3年部

颯爽

2年部

はつらつ

1年部

保健部

第1回学校保健委員会

平成30年6月21日(木)第1回学校保健委員会が開催されました。今年度の学校保健計画や定期健康診断の結果等について協議いたしました。また、学校医の先生方より、それぞれの専門的な視点から貴重な講話を拝聴することができました。

[定期健康診断の結果について]

視力検査結果：視力1.0未満の生徒の割合は61%と多く、中でもC・Dの矯正視力者の生徒の割合が31%と多く見られます。

歯科検診結果：未処置歯者の割合は6.8%とかなり低いようです。今後も歯みがきの習慣化を徹底しましょう。

内科・耳鼻科・眼科検診の結果：アレルギー性疾患の生徒が多く見られます。

治療報告書をもらったら、早期に医療機関で受診しましょう。

[講話]

(内科) 東先生

熱中症の予防について、温度は28°C未満、湿度は55%未満の環境づくりを心がけましょう。また、規則正しい生活を送り、朝食を摂りましょう。こまめに水分補給をし、塩分補給のタブレット等の服用も効果的です。脇の下や額を冷やし、体温を下げることも大切です。

(耳鼻科) 森山先生

睡眠をとることで、脳のメンテナンスが行われます。アルツハイマー病の原因であるアミロイド β は覚醒時に脳内に蓄積され、睡眠時に洗い流されます。睡眠不足は高炭水化物に対する食欲が増加します。理想的な睡眠時間は7時間と言われているようです。睡眠をとる努力から始めましょう。また、鼻呼吸も脳の冷却を行うため重要なです。

(眼科) 伊佐敷先生

視力は左右が極端に違う場合、放置しておくと悪い方の視力がますます低下します。眼鏡が合わなくなったり、年代が進むと網膜剥離を発症しやすくなったりするので、眼科を受診し、適正な処置を受けましょう。

(歯科) 牧角先生

歯杖は歯列の歪みや顎関節症を引き起こすことがあるので、歯杖をしないよう注意しましょう。歯磨剤のフッ素含有量の変更により、むし歯予防の効果も近年上がっています。歯磨剤を活用し、食後の歯みがきに努めましょう。

(薬剤師) 中野先生

教室の照度検査を5月と3月に実施しました。晴天の日は、窓からの採光が眩しいので、窓側はカーテンで調整が必要です。また、二酸化炭素の濃度計測も実施しました。結果は良好です。感染症等の予防に両側の窓を開け、1時間おきに5分程度換気を行いましょう。

第25回鹿附連親睦球技大会 平成30年6月16日(土)



この日は朝から桜島が爆発的噴火。多量降灰の直撃を受けましたが、選手の皆さんには降灰をものともせず、チームワークを遺憾なく發揮し、ファインプレー続出。会場は大いに盛り上がりいました。



年間
テーマ

家族で取り組む『附中生活SSO』 ～食事・睡眠・アウトメディアの取組～

保健部は年間テーマに基づき、家族のかかわりを基盤にバランスの取れた生活を推進し、心身ともに健康な子どもたちを育てるために保健活動の企画運営に努めています。

Pぱっと T楽しく A集まろう!

新役員紹介



研修部

広報部

生活部

生活部では、本校PTAテーマを基に、『子どもの心理を理解し、愛情と厳しさをもって見守り、その健全な成長のために会員の共通理解を図る』を掲げて活動してまいります。

第1回公共交通機関マナー実態調査報告

H30.4.18(水)～5.1(火)

市内広域より公共交通機関を利用して通学している附中生のマナーの状況を把握し、マナー向上と登下校時の安全対策のため、通学時間に合わせて生活部員が公共交通機関に乗車して、実態調査を行いました。

● 良かった点 ● 改善が必要な点

電停（もしくは駅・バス停）で待つ様子

● 順番に詰めて並んでいた。

● 白線の内側にきちんと並んでいた。

● 線路を通て移動する生徒がいて、危ないと思った。

● 点字ブロックの上にカバンを置き、通行の妨げとなっていた。

乗車時、降車時の態度

● 順番に乗車し、前方後方に分かれて詰めて乗ることができていた。

● 降車時、運転手さんに「ありがとうございました」と挨拶していた。

● 他の乗客に順番を譲る様子が見られた。

● 降車時の「ありがとうございました」の挨拶をする生徒が少なかった。

車内での態度

● 小声で話し、カバンも邪魔にならないように置いていた。

● 立ったまま本を読み、カバンが邪魔になっていた。

● 座席にカバンを置き、詰めずに座っていた。

● 登校時、多くの生徒が宿題をしていた。（立って宿題や読書をする生徒がいて、危険だと思った。）

服装について

● 服装の乱れではなく、身だしなみも整っていた。

調査を終えて

附中生は広範囲から公共交通機関を使って通学する生徒が多いため、通学時のマナーについて一般の方々から御意見をいただくことがあります。学校でも生徒会を中心とした改善の取組を行っています。今一度、御家庭でも話合いの場をもち、周りの人への配慮ある行動ができる附中生であってほしいと思います。

