

附属札幌中学校「学校だより」

# 藤 房

北海道教育大学  
附属札幌中学校

令和2年7月31日発行

No.4

## 再生する力に期待を寄せて

副校長 太田 和幸

例年とはまったく違う、長い第Ⅰ期の締めくくりを迎えようとしています。昨年度末からの新型コロナウイルス感染症の拡大防止に関わって、4・5月の臨時休業、6月前半の分散登校による学校再開、そして夏季休業期間を短縮しての授業時間の確保に当たりましては、ご家庭の厚いご協力に感謝を申し上げます。そしてなにより、この間に体調管理をし、新しい学校の生活様式に基づいて、学習や諸活動に取り組んでいる生徒の皆さんにも感謝の言葉を伝えたいと思います。

このコロナウイルスとの戦いは、世界に未曾有の困難な状況をもたらしています。インフルエンザのように、ワクチンが開発され、誰でもが注射などを受けられるようになるまでは、この戦いはまだ数年は続くという見方もあります。残念ながら日本全体では感染者が増加傾向にあり、若い世代の感染率が高くなっているようです。みなさんが感染しないためにも、来週末からの短い夏休みも体調管理を、一人一人がしっかりとし続けてほしいと願います。

さて、世界の歴史を見返すと、大きな危機に直面した人々が、どのように社会を立て直し、新たな価値や産物を創造したかを知ることができます。ペストやコレラなど伝染病の蔓延、地震や風水害などの自然災害、2度の世界大戦や地域紛争といった武力衝突など、多くの人々の生命が脅かされることは長い歴史の中で、そして今も起こり続けています。そのたびに人々が知恵を出し合い、試行錯誤を繰り返し、その時なりの最善の判断を導きだし、社会全体を立て直しています。この人々のもつ力を「社会の再生力」というのだと聞いたことがあります。この話を聞いた時に面白いと思ったのは、力をもつのは個人ではなく、人々という集団であることです。

学校という場は、生徒のみなさん一人一人が個人として育っていく場であると同時に、社会の一つとしての集団生活を送る場でもあります。第Ⅰ期は授業の再開を通して、生徒のみなさんの学びを進めていくことが優先でした。短い夏休みを終えての第Ⅱ期・第Ⅲ期は、生徒会役員選挙、各学年の旅行的行事、そして藤華祭と、大きな行事に取り組むことで個人として集団として育っていく時期に当たります。いろいろな制限がある中で、今年のメンバーで取り組む一つ一つの活動を大切に、ぜひよりよいものに作り上げてほしいと期待しています。みなさんという集団がもつ再生の力を存分に発揮してください。

保護者の皆様には、直接お会いをしてご挨拶をすることもできず、またご意見などをうかがうことも



できないままの第Ⅰ期となったことを心苦しく感じております。お子様たちは、コロナウイルスの困難を乗り越えていった先に広がる新たな社会の大切な創り手です。学校としての学びの保証は、各教科の授業を保証することはもとより、平和とは何かを真剣に追究していく本校の修学旅行をはじめとする生徒同士の様々な活動を保証していくことでもあります。お子様の健康・安全を最優先しながらも、できる限りの学びの場を設け、個人・集団として力のある存在に育てていくことに努めてまいります。引き続き、ご支援を賜りますように心よりお願い申し上げます。

## 「休む」という習慣を

養護教諭 山角 亜沙美

朝起きて、夜寝るまでの間に、ほっとする時間はありますか。

生徒の皆さんと生活の様子について話していると、早朝から遅くまで、言葉の通り“駆け抜けている”人が多くいます。頑張りすぎでは?という問いかけには、「まあ、大丈夫です!」といった様子。きっと、「少しは休んでねと言われても、勉強に委員会に習い事に塾に、簡単に休めないよ!」という人もいるのではと推察します。

保健室に、『忙しいビジネスパーソンのための自律神経整え方 BOOK』という本があります。ビジネスパーソン並みに忙しい生徒の皆さんには当てはまる項目も多いようで、興味深く読んでいる姿が見られます。その本の中で、自律神経を整えるためには“休息を「習慣」にする”ということが紹介されていました。「なんとなく疲れたから休もう」ではなく、「決まったペースで休もう」と、休むことを習慣にするという考え方です。

疲労すると、集中力や判断力は低下します。人間の脳が集中できる時間は最大20分程度ともいわれており、疲労したまま物事を続けても、能率は上がりません。そう考えると、勉強も何時間もずっと続けるよりも、例えば〇分勉強して、〇分休む、のセットを3セットやる、というように計画的に休憩を取り入れたほうが、効果が得られるのではないのでしょうか。

計画的にほっとする時間を作る。それだけで、心身の健康につながるだけでなく、集中力はUPし、能率も上がります。そしてそのほっとする時間は、新たに生み出すというより既にある日々のちょっとした時間—車での移動時間、塾の休み時間、家で勉強するときの合間時間—の中に見出せないのでしょうか。ぜひ、毎日の中でこの時間は休む!と決めて、頑張っている自分をいたわり、次への活力をためる時間を作ってほしいと思います。

社会で過労死や働き方改革が叫ばれている中、将来、休まずに頑張り続けるのではなく、効果的に休みながら自分の健康と向き合い、力を発揮する大人になってほしいと願っています。例年より短い夏休みですが、日々の中に少しほっとできる時間をもつことができますように。休み明け、元気な姿で会えるのを楽しみにしています。

参考:原田堅『忙しいビジネスパーソンのための自律神経整え方 BOOK』

猪俣武範『働く人のための最強の休息法』



## ■旅行的行事の取組が始まりました。

今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、各学年の旅行的行事の実施が危ぶまれておりましたが、札幌市等の状況に鑑み、各学年9月に行うことといたしました。1年生は9月15日にモエレ沼公園まで赴きスケッチや学年レクを行います。2年生も同じく9月15日に本校グラウンド等を活用して炊事や学年レクを行います。3年生は9月28日から30日にかけて修学旅行で沖縄を訪れます。例年と異なる日程・内容となりますが、それぞれの学年で工夫を凝らしながら事前の準備に取り組んでいます。



【1年プロジェクト会議】



【2年グループ決めの学活】



【3年平和学習の様子】

## ■オンライン授業参観のご視聴ありがとうございます。

7月15日から三日間にわたってオンライン授業参観を実施しました。機材トラブルの影響でURLの配信が遅れるなど、ご迷惑をお掛けしましたが、お陰様で多くの方にご視聴いただくことができました。新型コロナウイルス感染症の影響で、学校に来ていただくことができない状況が続いておりますが、今後もできるかぎりお子様の様子を発信して参りますので、折に触れご家庭でも話題にさせていただければ幸いです。今後ともご協力のほどよろしくお願いいたします。



【オンライン授業参観の内幕】

## ■生徒会役員及び議長団選挙の立候補受付終了

7月27日に生徒会役員及び議長団選挙の立候補の受付が終了しました。10名が定員のところに、20名が立候補するという、これまでに例がないほど多くの生徒が、生徒会のために頑張ろうという意欲を見せてくれました。コロナ禍で十分な活動ができない状況にもかかわらず、自分にできることに挑戦しようとする姿勢は本当に立派です。これからの附属中学校を牽引するリーダーたちに期待をしております。

### 「新しい生活様式」の励行にご協力をお願いします。

8月8日(土)から、例年よりは短い期間になりますが、夏季休業に入ります。そんな中、新型コロナウイルス感染症の拡大が懸念されておりますので、ご家庭におかれましても、「新しい生活様式」の励行にご協力ください。夏休み明け、子ども達が元気に登校できることを願っております。



# 8月の行事予定

日(曜日)	行事等の予定	下校バス時刻(予定)
1(土)	※部活動可	
2(日)	※部活動可	
3(月)	特別日課 2年校外学習準備活動	14:05
4(火)	特別日課 1年校外学習準備活動	14:05
5(水)	特別日課 2年校外学習準備活動	14:05
6(木)	特別日課 期末テスト範囲表配付	14:05
7(金)	特別日課 夏季休業前集会	13:05
8(土)	※部活動可	
9(日)	※部活動可	
10(月)	山の日 ※部活動不可	
11(火) ~ 14(金)	大学閉校日	
15(土)	※部活動不可	
16(日)	※部活動不可	
17(月)	3年特別日課	14:05
18(火)	3年特別日課	14:05
19(水)	3年特別日課	14:05
20(木)	3年特別日課 実習生事前登校日	14:05
21(金)	【研究日】 授業開始集会 放)選挙管理委員会 テスト前諸活動停止・職員室入室制限	16:20
22(土)	学校説明会 ※部活動不可	
23(日)	※部活動不可	
24(月)	主免実習(5週間)開始 副免実習(2週間)開始	16:20
25(火)	前期末テスト①(国・数・社・理・英) PTA委員会 学年委員会 PTA・ふじづる会役員会	15:20
26(水)	前期末テスト②(音・美・体・技家) 3時間後給食 3年卒業写真撮影	16:20
27(木)	3年修学旅行準備活動 放)選挙管理委員会 2年校外学習準備活動 2年キャリアインタビュー	16:20
28(金)	2年キャリアインタビュー 1年校外学習準備活動 藤華祭大綱審議	16:20
29(土)	※部活動可	
30(日)	※部活動不可	