



子どもの心と体のケアを

校長 荒木 忍

あと10日で1学期が終わります。保護者、地域の皆様には、教育活動にご理解とご支援を賜りありがとうございました。7月18日（金）の終業式の後には長い夏季休業に入りますが、この期間の過ごし方につきまして、終業式や学級でも「夏休みのしおり」に基づいてお話しいたします。夏季休業に入るとすぐに三者面談を行いますので、そこで話題になったことを踏まえ、ご家庭でも、1日の時間の使い方についてお話しください。私から特にお願いしたいことは、しっかりと睡眠時間を確保すること、熱中症を予防することです。夏休みは学校から長時間離れ、生活環境が大きく変わります。生活のリズムを整えるよう気を付けてもらいたいと思います。長い夏休みの期間、時に危機に直面したり、これまでに遭遇したことの無い状況になったりした際には、ストレスサイン（異変）が現れ、SOSを発信します。小さなストレスサインであっても、早期に対応することによって、安心して過ごすことができます。以下に、本校スクールカウンセラーより子どもの言動の変化の一例を示してもらいました。毎日の子どもたちの観察にご活用いただきますようお願いいたします。

からだ

- ・頭が痛い、おなかが痛いなど痛みを感じる。
- ・寝つきが悪くなったり、夜中に何度も目が覚めたりする。
- ・食欲がなくなったり、逆に過食になったりする。
- ・吐き気やめまいがある。
- ・理由もなくドキドキし、息切れしやすくなる。
- ・便秘や下痢を繰り返す。など

行動

- ・特別な理由がなく欠席が増えたり、登校を渋ることが増える。
- ・睡眠時間が不規則になり、食欲がなくなり、また、過食になったりする。
- ・ある特定のことに過度に集中したり、逆に何もかも投げ出してしまったりする。
- ・暴力行為、暴言、けんかなど、攻撃的な行動が現れる。
- ・部屋に閉じこもりがちになる。
- ・些細な音に敏感に反応する。など

心理

- ・何事にも興味がもてない、悲観的に考えがちになるといった抑うつ気分がある。
- ・何をするにもやる気が起きない、集中力や意欲が低下するといった無気力感がある。
- ・将来を悲観的に考えたり、些細なことでイライラしたり、不安感や焦り感がある。
- ・自分を責めたり、自信をなくしたりする。
- ・些細なことで怒りっぽくなったり、逆に涙もろくなったりするといった感情の起伏が大きくなる。
- ・感情の起伏が少なくなり、無表情になるといった感情表現が減る。
- ・自分から話さなくなったり、逆に一方的に話し続けたりする。など

ストレスサインは、ときに周囲の大人にとっては困った行動に見えることもあります。

何か心配なことがありましたら、学校や各種相談窓口へご相談ください。

【修学旅行 6/30～7/2】

3学年は奈良、京都方面において修学旅行を実施しました。1日目は法隆寺、奈良公園方面、2日目は電車とバスによる京都班行動、3日目は京都タクシー行動を行いました。スローガン「古都のかなたへさあ行こう！～京都言う日を忘れては奈良ぬ～」に基づき、生徒は準備を進めてきました。当日は事前の学習を踏まえ、ルールとマナーを守った言動で、思い出に残る学校行事になりました。修学旅行の写真は学校HPにも掲載しています。
(修学旅行の写真は裏面へ)

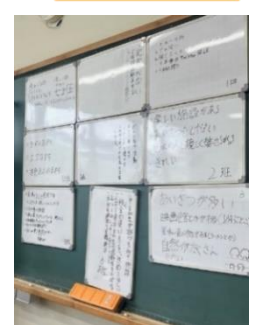
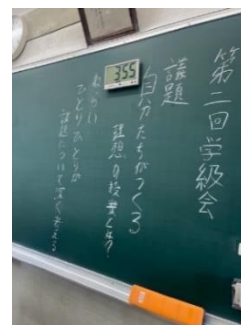


【花南のSDGs】

◆こだいら特別活動の日◆

6月14日(土)「こだいら特活の日」には普段の授業公開に加えて「学級活動」を公開し、午後には各学校の児童会、生徒会の代表が集まってサミットを開いています。授業公開には多くの保護者の方にご参観いただきました。ありがとうございました。

午後のサミットでのテーマは「地域をよくするためにできることを考えよう」でした。事前に各学級で話し合った「こんなまちに住みたい」というアイデアを持ち寄り、花小金井南中学校区の児童、生徒が話し合いました。その結果、「笑顔とあいさつでみんなをつなぐ! ~心も環境もきれいなまち~花小金井南中学校区」という宣言になりました。花南中から生徒会本部役員の生徒が代表で参加し、小学生をリードしながら話し合うことができました。これからどのような活動を展開していくのか楽しみです。



【がんばる花南中の生徒】

◆7組の活躍◆

6月20日(金)多摩特別支援教育研究会主催の球技大会(バスケットボール)に参加しました。7組ではこの日に向けて体育授業や昼休みに練習に取り組んできました。結果はAチーム準優勝、B1チーム3位でした。おめでとうございます!



◆部活動の活躍◆

剣道

第10ブロック中学校夏季剣道大会 男子団体準優勝
第10ブロック中学校学年別選手権大会(個人戦)

1、2年生女子の部	3位	2学年生徒
	ベスト8	2学年生徒
	ベスト16	2学年生徒
1、2年生男子の部	ベスト8	2学年生徒
		2学年生徒
3年生女子の部	ベスト16	3学年生徒
3年生男子の部	ベスト8	3学年生徒
		3学年生徒
	ベスト16	3学年生徒

女子バスケットボール

第10ブロック中学校夏季バスケットボール大会
準優勝
優秀選手賞 3学年生徒

❀祝! 都大会出場❀

サッカー部、女子バスケットボール部、剣道部男女団体、個人3学年生徒が都大会出場を決めました! おめでとうございます。都大会での活躍を期待しています。

【臨時的任用教員の紹介】

保健体育科の教諭が配置されました。1学年の所属となり、主に1年生と3年生の保健体育の授業を担当します。よろしくお願いします。