令和7年7月１日 令和7年度第4号

鹿骨中だより

江戸川区立鹿骨中学校
http://edogawa.schoolweb.ne.jp/shishibone-j/

教育目標
・みずから学び、考えて行動する生徒
・思いやりのある豊かな心をもった生徒
・健康で明るく、勤労と責任を重んじる生徒

心の健康

校長　東原 貴行

1948 年に発効された WHO 憲章では、前文において「健康」を次のように定義しています。

「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。（日本 WHO 協会訳）」この健康の定義は、いまも世界中でひろく使われています。ただ、現在でも、日本 WHO 協会に、従来の健康の定義に「spiritual（霊的）と dynamic（動的）」は加わっていないのですかという問い合わせを受けることがあります。WHO 憲章の健康の定義を不変のものとして捉えるのではなく、時代や環境に即して変化するなかで、健康とは何かという真摯な議論を続けていく姿勢が求められています。

日本 WHO 協会「健康の定義について」より

私たちを取り巻く人間関係や日々直面する出来事は、喜びや安心だけをもたらしてくれるわけではありません。日々の些細な出来事を発端として、いらいらや不安が生じることもあるのではないでしょうか。

新学期が始まり、学校やクラスにも慣れ、毎日を忙しく過ごしている人も多いと思います。学習や部活動、人間関係など、頑張ることがたくさんあると思いますが、心にもエネルギーが必要です。**心の健康**を保つことは、毎日を前向きに過ごす力になります。

「最近元気が出ない…」と感じたときは、自分の生活を見直すことも必要です。寝不足が続くと、気分も沈んでいきがちです。十分な睡眠をとることで、朝の目覚めが良くなり、気持ちも軽くなるはずです。

また、「悩み」があるときは自分の悩みを、思い切って先生や家族に話してみたら、気持ちがすっきりし、他の人とも気軽に話せるようになることもあります。

心が疲れていると感じたら、**一人で抱え込まないことが大切**です。家族や先生、スクールカウンセラーなど、身近な人に相談してみましょう。小さなきっかけが、大きな安心につながることもあります。

みなさんが笑顔で毎日を過ごせるように、学校も応援しています。

※保護者の皆さまへ

お子さまの心の健康は、家庭でのあたたかな関わりが大きな支えになります。最近の子どもたちは、SNS や学習、人間関係など、目に見えにくいストレスを抱えていることもあります。ちょっとした変化に気づいたときは、まずは「どうしたの？」と声をかけてみてください。そして、必要に応じて学校やスクールカウンセラーにもご相談ください。ご家庭と学校が連携することで、子どもたちの心をよりしっかりと支えることができます。

さらに詳しい情報や相談先として、文部科学省の「子供の心のケアのために」（保護者用）リーフレットや、江戸川区のこころの健康相談窓口も参考になります。

７月の主な行事予定

日	曜	行事予定
1	火	50×4 小中連携（体験入学）
2	水	安全指導日 職員会議
3	木	アメリカ教員学校視察
4	金	3年上級学校の話を聞く会
5	土	
6	日	
7	月	全校朝礼
8	火	
9	水	校内研修
10	木	
11	金	避難訓練
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	給食終 大掃除
18	金	終業式
19	土	
20	日	2年林間学校始
21	月	海の日 夏季休業日始
22	火	1,3年三者面談始 2年林間学校終
23	水	
24	木	
25	金	2年三者面談始~8 月 1 日まで
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	1.3年三者面談終
31	木	

生徒の活躍

○陸上部6月15日
江戸川区民大会
女子共通 1500 メートル
3 位　　3年
女子2,3年 800メートル
2位　　2年
○野球部
区総合体育大会　ベスト4
○サッカー
区総合体育大会 準優勝（ブロック大会出場）
○バドミントン部
男子団体 ベスト8
女子団体 3 位（ブロック大会出場）
女子個人戦
3 位　　（ブロック大会出場）
○女子バレーボール部
区総合体育大会出場
○第74回はたらく消防写生会
優秀賞 3年

※8 月の主な予定
夏季休業日
8 月 1 日から 31 日まで
※学校閉庁日
8 月 12 日から 8 月 15 日
○人物写生コンクール
8 月26日
○区中研一斉研究日
8 月27日･8 月 28 日
☆9 月 1 日（月）
始業式、集団下校訓練

○おしらせ
7 月3日（木）にNPO 法人グローバル教育推進機構からアメリカから学校の先生が視察に来ます。各学年の教室に入り鹿骨中学校の授業を体験します。

※クーラー改修工事のお知らせ
夏季休業中クーラー改修工事が行われます。
古いクーラーを新しいものに取り換える工事になり大掛かりなものになります。グランドには工事にかかわるものが置かれます。ご了承ください。