



大田区立貝塚中学校

令和7年12月1日発行

学校だより

12月号

若木



「一年の終わりを迎え、新年に向けて」

生活指導主任

健康第一

さてみなさん、「健康第一」という言葉はよく耳にしますね。これは文字通り、健康が一番大切であるということです。

この2学期は多くの行事があり、勉強や委員会活動、部活動など忙しい日々を過ごしたことでしょう。それらを乗り越えるためのベースは、健康な身体だと思います。風邪を引いたり、熱を出してしまうと、なかなか本来のパフォーマンスが発揮できないですね。

そのためにもこの先の冬休み、そして3年生は特に「受験」という大切な時期を迎えますが、自分の体調管理を徹底して、「健康第一」に過ごせるようにしましょう。またこの休みの期間を利用して少しリフレッシュして、気持ちを新たに新年、そして3学期を迎えましょう。

～冬休みの過ごし方～

今年の冬休みは13日、約2週間のお休みになります。1・2年生は冬休みの宿題が出るでしょう。そして3年生は受験に向けて、ラストスパートという大切な時期を迎えます。短い期間ですので、自分のやるべき事をはっきりとさせ、計画的に物事を進めていきましょう。

またこの先、大晦日やお正月など楽しい行事も控えています。外出する機会も増え、お年玉を手にする機会もあると思いますが、トラブル等に巻き込まれることなく安全に冬休みを過ごしてください。各ご家庭でもお金の管理、外出先や帰宅時間を伝えるようにするなど、子どもたちの安全にお努めください。

～スマホ、ネット、SNSの使い方～

貝塚中学校でも現在までSNS等のトラブルがあったと報告を受けています。また大田区内でも誹謗中傷やいじめに発展するケースも数多く挙がっています。SNSの正しい使い方、ルールへの理解を深め、安心・安全に使用してもらいたいと願っています。特にネットへの書き込みやSNS等のやり取りにはご家庭でも管理等に努めていただければと思います。

以下は東京都から出ているSNSルールです。

「SNS 東京ルール」

- ①スマホやゲームの一日の合計利用時間、使わない時間帯・場所を決めよう。
- ②必ずフィルタリングを付け、パスワードを設定しよう。
- ③送信前には、誰が見るか、見た人がどのような気持ちになるか考えて読み返そう。
- ④個人情報や教えたり、知らない人と会ったり、自撮り画像を送ったりしない。
- ⑤写真・動画を許可無く撮影・掲載したり、拡散させたりしない。

冬の健康について

冬は寒さや乾燥によって免疫力が弱まり、反対にウイルスは舞いやすくなります。そのため、ウイルスに負けないようにするためには、体温と湿度を保つ工夫が必要です。防寒着はもちろん、食事でも内側からも体温を上げましょう。湿度は、濡れたタオルを干すだけでも効果が期待できます。

また、冬は心の不調にも注意が必要です。「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンは、日光を浴びることで分泌が促されますが、冬は日照時間が短いため、不十分になりやすいと言われています。休日も、1日30分は日光を浴びるようにしましょう。

養護教諭

薬物乱用防止教室

薬物乱用防止教室を実施しました。今年度は池上警察署少年係の皆川様に講師を務めていただき、薬物の乱用防止及び具体的な対策についてお話を伺うことができました。また近年増加している薬物に関する犯罪についても詳しく知ることができました。

生活指導部



生徒の活躍

男女バスケットボール部

女子新人大会 ベスト4 男子新人大会 ベスト8

男子バレーボール部

東京都新人大会第11位

民舞和太鼓部

上池台障害者福祉会館 虹まつりにて演奏

3年生「税についての作文」入選者

大田区教育員会 教育長賞

「知らなかった住民税」

大森納税貯蓄組合連合会 銀賞

「隠れた思いやりに気づくこと」

「誰かの明日をつくる」

「学生の生活と税金の関わり」



12月・1月始め行事予定

日	曜	行 事
1	月	全校朝礼 教育相談始 モアレ検査(2年)
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	教育相談終
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	校内授業力研修②
11	木	専門委員会③
12	金	
13	土	
14	日	スピーキングテスト予備日(3年)
15	月	生徒会朝礼 安全指導
16	火	
17	水	職員会議
18	木	避難訓練 人権講話
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	⑤大掃除 給食終
25	木	終業式 意見交換会② 安全指導⑧
26	金	冬季休業日始
27	土	
28	日	
29	月	学校完全閉庁日始
30	火	
31	水	
1	木	元日
2	金	
3	土	学校完全閉庁日終
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	冬季休業日終
8	木	始業式
9	金	専門委員会④ 給食始
10	土	
11	日	
12	月	成人の日
13	火	運営委員会④
14	水	校内授業力研修②
15	木	
16	金	第3回英語検定
17	土	ものづくり学習フォーラム
18	日	