

令和7年度

三宅村立三宅中学校



学校だより

第192号

令和7年7月1日

校長 中坪 崇敏

東京都三宅島三宅村伊豆 470

TEL 04994-2-0049

FAX 04994-2-1376

<https://miyake-chu.edumap.jp/>

「不安に感じることは大切なこと」（7月全校朝礼 校長講話）

校長 中坪 崇敏

先月17日に山頂火口直下を震源とする微小な火山性地震が増加したため、噴火警戒レベルが2に上がりましたがと村内放送で流れたときは、自分の心臓の音が聞こえるくらいドキドキしたことを覚えています。

皆さんご存じのとおり、三宅島の噴火警戒レベルが「レベル2」に引き上げられました。三宅島の噴火警戒レベル判定基準があり、火山活動の状況を見て「火口周辺規制」の必要があると気象庁が判断したということです。

噴火警戒レベルが上がると、「また噴火するんじゃないか」、「避難しないといけないのかな」などと、不安な気持ちになるのはごく自然なことです。島の人や先生たちも同じように、不安や心配を感じています。

皆さんにまず一つ伝えたいことは、「不安に感じていい」ということです。皆さんの中には、「こんなことで心配していたらダメなんじゃないか」、「周りの人は平気そうだから、自分も気にしないようにしないと」と思ってしまう人がいるかもしれません。しかし、不安な気持ちを心の奥にしまいこんでしまうと、知らないうちに不安が積み重なって、心や体に大きな影響を与えることがあります。

だからこそ、日頃から「心にたまった不安な気持ちは、口に出して話すこと」がとても大切です。今回、皆さんが少しでも安心できるように、学校では臨時のカウンセラーの先生に来ていただくことにしました。何を話しても構いません。どんなに小さな不安でも、誰かに話すだけで気持ちが軽くなる場合があります。

「こんなこと、話すほどじゃないよな」、「自分だけがこんなふうにいるのかも」と思ってしまうかもしれません。しかし、誰かに話すことで、「ああ、自分だけじゃなかったんだ」と気付けることもあります。

そして、皆さんの心と体を守る上で、もう一つ大切なことがあります。それは、「無理しすぎないこと」です。勉強や部活動、家庭での役割など、皆さんは一生懸命頑張っていると思いますが、いつもどおりに振る舞おうと頑張りすぎると、心が疲れてしまうことがあります。だからこそ、「ちょっと無理しすぎているかも」と思ったときには、少し自分に優しくなってください。「今の自分はちょっと不安なんだな」、「休んでもいい時期なんだ」と、自分をねぎらう気持ちをもつことも大切です。

最後にもう一つ、とても大事なことが「睡眠」です。夜、ぐっすり眠ることは心と体の元気を保つ上で、何よりも大切です。不安な気持ちがあるときほど、夜ふかしをせずに、いつもより早く布団に入ってください。眠れないときは、携帯電話など電子機器を遠ざけて、静かな音楽を聴いたり、本を読んだりして、心を落ち着かせる時間をつくってみてください。



三宅島は、美しい自然と綺麗な海、そして火山と共に生きる島です。この島に住んでいる皆さんだからこそ、不安と向き合いながらも、支え合って生きることの大切さを知っています。怖さを一人で抱え込まずに周りの人と気持ちを共有して、力を合わせてどんな困難も乗り越えていけるといいます。

三宅中も、皆さん一人一人の安心と安全を第一に考えています。何か心配なことがあれば、先生たちに遠慮なく声をかけてください。

教育目標

「ふるさとの発展に進んで貢献する生徒の育成」

- 1 目標をもって意欲的に学ぶ生徒
- 2 人間性・社会性をはぐくみ、相手の立場に立って行動する生徒
- 3 心身ともに健康で明るい生徒

救命救急講習会(全学年) 6月20日(金)

救急、救命に対する知識を身に付け、技術の向上を図ることを目的に三宅島消防本部から4名の講師の方をお招きし、救命救急講習会を実施しました。



全生徒対象に「いじめ発見調査」を実施

東京都教育委員会は、「東京都いじめ防止対策推進条例」及び「東京都いじめ防止対策推進基本方針」に基づき、「東京都教育委員会いじめ総合対策」を策定するとともに、6月、11月、2月を『ふれあい月間(いじめ防止強化月間)』と定め、子供たちの健全育成を目指す取組を行っています。三宅中学校においても、生徒全員が安心して学校生活を送れるように、「学校いじめ防止基本方針」の策定や「学校いじめ対策委員会」の設置、全教員対象の研修を行い、いじめの未然予防、早期発見に努めています。また、全生徒対象にスクールカウンセラーとの面談や「いじめ発見調査」を行っています。不安や悩みがあるときに生徒自身が教員に相談することはもちろんですが、保護者の方からご連絡をいただいても結構です。小さなことかもしれないと思われず、どのようなことでもいつでもご連絡ください。

※「学校いじめ防止基本方針」は学校ホームページに掲載しております。

パイプ椅子25脚を寄贈していただきました

三宅島ライオンズクラブ様から、教育活動において役立ててほしいと、体育館で使用するパイプ椅子25脚を寄贈していただきました。行事の際に大切に使用させていただきます。誠にありがとうございました。



7月・8月の生活目標

1学期を振り返り、生活リズムを整え、有意義な夏休みを過ごそう。

7月・8月の保健目標

7月 丈夫な体を作ろう

8月 夏を健康に過ごそう

7月・9月のスクールカウンセラー来校予定日

7月10日(木)・11日(金)

9月4日(木)・5日(金)・18日(木)・19日(金)

9月1日(月)までの行事予定

日	曜	学 校 行 事	下校バス
2	水	5時間授業、⑤研究授業(社会・1年)	14:30
3	木	シーカヤック体験(2年・1年)	18:00
4	金	⑥セーフティ教室(NTT 東日本)	18:00
5	土		
6	日		
7	月	三者面談週間(始)、シーカヤック体験(1年・3年)	17:00
8	火	学校運営協議会	17:00
9	水		14:30
10	木	避難訓練	17:00
11	金	三者面談週間(終)、シーカヤック体験(予備日)	17:00
12	土		
13	日		
14	月	生徒朝礼	18:00
15	火	③④水泳記録会	18:00
16	水	水泳記録会(予備日)、5時間授業、職員会議	14:30
17	木	⑥大掃除	18:00
18	金	終業式、安全指導	11:30
19	土	バレーボール部島嶼大会	
20	日	バレーボール部都大会	
21	月	海の日、夏季休業日(始)、野球部都大会	
22	火		—
23	水	夏季水泳教室① 8:35~10:15	10:30
24	木	吹奏楽部サマーコンサート(体育館) 11:20~12:00	—
25	金	夏季水泳教室② 8:35~10:15	10:30
26	土	吹奏楽部マリンスコレ出演	
27	日		
28	月		—
29	火		—
30	水		—
31	木		—
8/1	金		—
2	土		
3	日		
4	月		—
5	火		—
6	水		—
7	木		—
8	金	学校閉庁日	—
9	土		
10	日		
11	月	山の日	
12	火	学校閉庁日	—
13	水	学校閉庁日	—
14	木	学校閉庁日	—
15	金	学校閉庁日	—
16	土		
17	日		
18	月		—
19	火		—
20	水		—
21	木		—
22	金		—
23	土		
24	日		
25	月		—
26	火		—
27	水	夏季学習会① 8:20~10:10	10:20
28	木	夏季学習会② 8:20~10:10	10:20
29	金	夏季学習会③ 8:20~10:10	10:20
30	土		
31	日	夏季休業日(終)	
9/1	月	始業式	11:30