



# 富士見

〈鶴ヶ島市立富士見中学校だより〉  
心を磨き 本気で学び たくましく  
感動と笑顔あふれる富士見中学校  
7月号 令和2年7月31日  
<http://academic4.plala.or.jp/fujimi-t/>

## みんな頑張りました

6月から再開した学校も、無事に1学期を終えることができました。新型コロナウイルス感染症の関係で、今までに経験したことのないことが、たくさんありましたが、保護者・地域の皆様のご支援により、無事に乗り切ることができました。心より感謝申し上げます。また、鶴ヶ島市からもたくさんのご支援をいただき大変感謝しているところです。生徒たちも、苦しい中、一人一人頑張りました。そしてこれからもみんなの頑張りが必要です。社会全体が少しずつでも、以前のように戻っていくことを願っているところです。今後も「チーム富士見」でご支援をよろしくお願いいたします。

さて、この1学期の間、なかなか皆様に学校へおいでいただく機会を作ることができずに申し訳ございませんでした。生徒たちの様子ですが、1年生は、2、3年生をよく見て頑張っています。はじめのうちは、小学生気分が抜けず4階がざわざわしていました。しかし今では、しっかりけじめがついた生活ができています。2年生は、1年生の良き手本となって頑張っています。先輩としての自覚がだいぶできてきたように見えます。去年より大変落ち着いた学校生活ができています。さらに3年生をよく見て、立派な2年生になってください。3年生は、富士見中の最高学年として頑張っています。集会での集合や、委員会活動、そして部活動等で、1、2年生の良きお手本となり、大活躍しています。どうもありがとうございます。残りの学校生活も充実したものとなるように期待しています。

生徒みなさんの力で、苦しい中ですが素晴らしい令和2年度のスタートができました。これからも学校行事などで、計画通りにいかないこともあると思いますが、できる範囲でしっかり取り組んでいきましょう。

7/30(木)学年ごとに非行防止教室を行いました。埼玉県警の非行防止指導班「あおぞら」の方に来ていただき、皆さんが安全で楽しい夏休みを過ごせるように注意すべきことを教えていただきました。ネットトラブルを中心に



非行防止教室 3年生



非行防止教室お礼の言葉

に①個人情報を書き込まない・教えない。②インターネット上で知り合った人に会わない。③人を傷つけない。④軽はずみな内容はのせない。という4つの注意を実例等も入れながら、お話をさせていただきました。

それでは、ルールを守って、安全で楽しい夏休みを過ごしてください。

## 高橋スクールカウンセラーによる「リラクゼーション法」講習

7/22(水)2、3年生が、高橋スクールカウンセラーからリラクゼーションの方法を教わりました。一例を紹介させていただきます。不安なとき、つらいとき、いらいらするときなど、ぜひどうぞ！

### 緊張をほぐす体操～筋弛緩法～

不安や緊張は、リラックスと相反する関係にあります。まるで天秤のような状態で、緊張感が続いているとリラックスできず眠りも妨げられてしまいます。寝るときは、少しでも緊張をほぐし、リラックスした状態しておくのがよいでしょう。そのためにここでは、緊張をほぐす体操についてご紹介します。



**実践編** (力を入れている時間 **5秒**程度、抜いた後の時間 **20秒**程度)

#### 1. 手のリラックス

1. 前屈みになり、手のひらをぎゅっと握ってください。

**ポイント**

右図のように、握りこぶしを縦にするといいかもれません。



4. ストンと力を抜きます。



2. ストンと力を抜きます。

**ポイント**

力を抜いたときに手のひらに感じる感覚に集中しましょう。  
(例：ゾーンとする、冷たい物が抜ける感じ、暖かい感じなど)



5. 今度は、手のひらを目一杯広げましょう。

**ポイント**

このときも手のひらが張っている感覚に注意を向けましょう。



3. もう一度、手のひらを握ります。

**ポイント**

このときは力が入っている感覚に注意を向けましょう。  
(例：爪が当たっていたいな、指の第2関節が伸びてる、など)



6. ストンと力を抜きます。



### 8月の主な学校行事

日	曜	学校行事等
1	土	
2	日	
3	月	教育相談
4	火	教育相談 民生委員・児童委員連絡協議会
5	水	教育相談
6	木	教育相談
7	金	教育相談
8	土	
9	日	
10	月	山の日
11	火	学校閉庁日 部活動停止期間(8/11~8/16)
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	

日	曜	学校行事等
16	日	
17	月	2学期始業式・第2期時間割開始
18	火	
19	水	
20	木	除草作業
21	金	学校運営協議会
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	
26	水	
27	木	内科検診
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	3年学カテスト・1年保護者会中止

お知らせ

9月1日(火)～4日(金)は、学校公開日となっております。まだ、暑い日が続くと思われるので、中症とソーシャルディスタンスに気を付けていただき、ご参観ください。



# 富士見

〈鶴ヶ島市立富士見中学校だより〉  
心を磨き 本気で学び たくましく  
感動と笑顔あふれる 富士見中学校  
8月号 令和2年8月17日 (表面のみ)  
<http://academic4.plala.or.jp/fujimi-t/>

## 2学期もよろしくお祈いします



今日から2学期が始まります。短い夏休みでしたが、みんなが無事に過ごせたことを大変うれしく思っています。ご協力ありがとうございました。この2学期は大変長い2学期になります。勉強に部活動に学校行事に子どもたちが活躍できるように支援していきたいと思ひます。2学期もまだコロナウイルス感染防止をしながらの学校生活になります。1学期と同じように「3密」を防ぎながら学校生活を送っていきます。コロナウイルスについては、県内の学校でも陽性者が出て、再び休校になった学校もあります。また、部活動を中心とした、感染拡大もあり、私たちが気を付けていかなければいけません。いつ、だれが陽性になってもおかしくない状況ですが、みんなで気を付けていきたいと思ひます。

さて、5月に予定されていた体育祭を9/4に規模を縮小して行ひます。また、9月に予定していた1年生の宿泊学習、2年生の職場体験学習、3年生の校外学習は中止としました。1年生の宿泊学習については、それに代わる活動を現在検討しています。このように2学期も予定通りにいかないことも多くありますが、できる範囲でできることを行ひていきたいと思ひます。

コロナウイルスに関する新聞記事の中で、一つの意見として「このコロナウイルスのために、いろいろなことができないと嘆くより、今この状況の中で何ができるのかを考え、できる工夫・アイデアを最大限行ひ、新しい学校生活を前向きに考えていき、楽しく過ごしていきたい。そして何十年後かに振り返った時に、私はコロナの時代中学生で、いろいろ新しい工夫をして楽しかった。と言えるようにしたい。」という中学生の意見が載っていました。素晴らしい発想の転換だと思ひます。もしかしたら、その工夫・アイデアが、これからの新しい学校生活の常識になるかもしれません。

次にうれしい話を一つ。先週の夏休みの早朝、テニスコート周辺の除草した草を片付けていたところ、近所の方が「いつもご苦労様です。暑い中倒れないように気を付けてください。」と言って麦茶とカリカリ梅を差し入れしてくださいました。大変うれしく感謝の気持ちでいっぱいになりました。その時の麦茶とカリカリ梅は、いつも以上にとてもおいしかったです。私たちは、いつも素晴らしい地域の人々に見守られ、支えられていることを大変心強く感じました。どうもありがとうございました。そしてこれからもよろしくお祈いします。

最後にお祈いです。学校では、毎日生徒の「健康観察」を行ひています。保護者の皆様のご協力を本当に感謝しています。どうもありがとうございます。このようなコロナウイルスの状況なので、学校では、「微熱」や「体調不良」の生徒については、感染拡大防止の観点から、「出席停止」として自宅で休養してもらう措置を取っています。今一度、保護者の皆様のご理解とご協力をお祈い致します。