



西中学校だより

令和7年5月9日

東久留米市立西中学校

「適応能力」

校長 小川 高弘

令和7年度の教育活動がスタートして、約1カ月がたちました。4月は、新しい学校や新しいクラス等の慣れない環境の中、知らぬ間にストレスが溜まっている生徒が少なくありません。特に1年生は、知らぬ間に疲れがたまっていく頃です。また、今年の春は、寒暖差が大きく、体温調節が難しく、体調を崩す生徒も多く見られました。気象庁の長期予報では、5月から気温が上がり、夏の猛暑への備えが必要とのことでした。毎年、過去の暑さの記録を破る報道がされていますので、学校としても、早い時期から暑さへの対策を進めていきます。

保健体育の授業では、環境の変化に対して体が無意識に反応する「適応能力」について学習します。例えば、暑いときに汗を出して熱を逃がすこと、寒いときに筋肉が緊張して身震いして熱をつくるのが、「適応」です。適応能力には限界があるため、暑さに適応できなくなった時に起こるのが「熱中症」です。西中では、来週から運動会練習が始まります。日常的に屋外で運動をして汗をかいている人よりも、暑さに慣れていない人の方が熱中症になりやすいと言われています。運動会練習中の水分補給はもちろん、普段からの暑さ対策へ意識を向ける指導をしていきます。

保健体育の授業では、身体の適応能力について学習しますが、環境に合わせて行動や考え方を変えるときには、心の適応能力も必要になります。生徒は、4月に入学やクラス替えなどの大きな生活環境の変化がありました。様々な変化に柔軟に対応することができる人を「適応能力が高い」と言いますが、人生経験の少ない中学生には、そうではない人の方が多くいます。新しい環境に早くに慣れることができずに、それをストレスに感じてしまいます。ストレスに対応するには、睡眠、栄養、運動、リラックスなど、心と体のバランスをとることが大切です。中学生が、自分一人で心身のバランスをとることは大変なことですので、家族や学校がその助けをしてあげる必要があります。不安や悩みを一人で抱え込まずに、友達や家族、先生、スクールカウンセラーなどに、安心して相談できる環境を整えることが、大人の役目だと考えます。中学生の不安や悩みは、大きいもの、小さいものたくさんあります。普段から生徒との会話を大事にし、気持ちを受け止め、適切なアドバイスをして、子どもが自力で解決できることを助けていきます。その結果、心の適応能力が高まることで、困難を乗り越える意欲も向上し、学習、部活動、家庭生活、あらゆるものが充実したものに変わっていくと信じています。

生徒会入会式

入学式の翌日、令和7年4月9日に1年生の生徒会入会式を全校で行いました。上級生から委員会活動、部活動の紹介がありました。今回は上級生からの委員会活動の紹介をいたします。紙面の関係により入会式で紹介した内容から抜粋してあります。

生徒会本部 3年C組 不破 孝貴さん
毎日楽しく通える学校を目指し、日々活動しています。西中学校の教育目標の「賢く、優しく、逞しく」の三つの力を自分たちで育てることができると考えています。生徒会は各委員会、そして各学級が関わりあって作られています。一人一人が西中生徒会員の一員だという自覚を持ち、自発的な行動を心がけて生活してみてください。
学級委員会 3年A組 篠田 琉成さん
クラスの代表で責任感を持って活動することが大切です。中央委員会にも参加して学年の活動以外にも学校の取り組みにも参加しています。学級委員会は責任が重い委員会かもしれませんがその分学年のために活動して学年が良くなっていけば多くのやりがいを感じられます。
生活委員会 3年B組 武藤 実季菜さん
学校の規則を守り、充実し、安心・安全に学校生活を送れるようにするために活動しています。活動内容として、チャイムアウト点検、置き勉チェック、服装点検、挨拶運動などがあります。生活委員会は皆さんが気持ちに余裕を持ち、楽しい学校生活を送れるよう精一杯活動していきます。
保健委員会 3年D組 中村 優愛さん
主にハンカチ・ティッシュ点検、石鹼・トイレトペーパー点検・補充の活動を行っています。生徒一人一人が安心・安全に学校生活を送れるように活動しています。
整美委員会 3年C組 重松 潤さん
綺麗な西中をつくることを目指しています。整美点検は主に週に2回行い、各クラス20点満点で点検します。掃除力向上週間は自分たちで掃除ができるかを確認する活動です。掃除力向上週間中には2回整美点検を行い、その平均点が高いクラスは表彰されます。このような活動を通して、過ごしやすい西中を目指しています。
体育委員会 3年C組 平松 シンさん
体育の授業でクラスをまとめ、授業前の体操、授業内で出された課題などの提出物の管理を行います。前期では運動会、後期では球技大会という、大きな行事の進行を行います。運動会は大変な仕事は多いですが、やりがいのある仕事です。その他にも、体育委員が毎週月曜日に行う掃除や、昼休みに行う、遊ぼうDAYという企画の運営などもあります。
放送委員会 3年C組 田中 直巨都さん
主な活動内容はランチ時間の放送です。昨年度はリクエスト曲を流したり、学校行事前の意気込み放送、他委員会と連携した放送を行ってきました。しかし、放送委員会独自の企画というのはあまり実行することが出来なかったため、今年度から積極的に取り組んでいこうと思います。
図書委員会 3年C組 三小 愛月さん
図書委員会だよりの発行、昼休みの図書当番などの取り組みをしています。図書当番では主に本の貸し出しを行っています。図書委員会だよりに企画の結果を掲載したり、放送で発表しています。図書室DAYでは、他学年との交流を深めるため、違う学年同士図書室で本を読んでもらいました。
選挙管理委員会 3年B組 鹿野 友香子さん
9月に行われる生徒会本部役員を決める生徒会役員選挙にて、公正・公平な選挙を行うことを目的とし、活動しています。選挙管理委員会は他の委員会と比べて、活動期間が短いですが、生徒会の本部役員を決める大事な選挙を運営する重要な役割を担っています。