



# 敬愛

校長 持田 晃

〒183-0027 府中市本町 4-16

☎ 042-361-9303

ホームページ <http://www.fuchu03c.fuchu-tokyo.ed.jp/>

## 御挨拶



校長 持田 晃

麗春の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。また、本校の教育活動に御理解と御協力を賜り感謝申し上げます。

さて、私は、この4月1日付けで府中第三中学校に着任いたしました校長の持田 晃（もちだ あきら）と申します。高岡麻美前校長先生をはじめ、歴代の校長先生方や教職員が保護者、地域の皆様によって支えられた中で築いてこられた府中第三中学校の歴史をさらに発展できますよう努めてまいります。これまで同様に御支援・御協力をお願い申し上げます。

また、今年には本校の60周年記念式典を予定しています。この歴史的な節目の年に、居合わせる偶然とともに喜び、次の10年に向けた新たな一歩を歩んでいければと思います。

どうぞ、よろしく願いいたします。



## 令和初の・・・。

▲新入生の新学級の発表

▼新しいクラスで新しい仲間



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために3月2日から臨時休業が始まりました。私も前任校において、同様に対応していました。令和初の卒業式は、卒業生と保護者、教職員だけで規模を縮小した形となりました。

「新年度は大丈夫」と誰もが思い、令和2年度を迎え、府中三中に着任いたしました。始業式がもう間もなくという時に、臨時休業期間の延長が決定いたしました。令和2年度の始まりは、放送による始業式でした。生徒の皆さんに直接会えない初めてのあいさつでした。そして、令和初の入学式も前日に急遽中止となりました。入学式の会場は、翌日のために準備を整え、新入生の入場を待っていました。

クラスも新しくなり、新たな仲間と一緒に活動するスタートである4月の教育活動が通常通りできないことはとても残念です。それでも、「進級、入学おめでとうございます！」。生徒の皆さんの「希望」や「あこがれ」などの思いは、しばらく蓄えていただき、通常の学校生活に早く戻るように願っていきましょう。我々、教職員も同じ気持ちです。611名の生徒の皆さんとの府中三中での歴史が、これから始まります。



入学式前日の式場

# 新型コロナウイルスについて

主任養護教諭 濱田 聖子

新型コロナウイルスにつきましては、保護者の皆様も報道等でご周知の事と思います。本校におきましても臨時休業中ではありますが、登校日・学校再開に向けての準備をおこなっております。

## ◆健康観察について

始業式・入学式で健康観察カードを配布させていただきました。お子様の毎日の検温と健康観察をよろしくお願いいたします。このカードにつきましては、登校日にすぐ回収し、養護教諭と学年教諭で全員チェックをし、下校の際に返却します。体調のことに限らず何かございましたらこちらのカードにお書きください。

## ◆心のケアについて

今までにない経験に大人達も戸惑っております。子ども達の心のケアも必要です。休校中につきましても、本校スクールカウンセラーは毎週火曜日に勤務しています。お困りのこと等がございましたら学校までご連絡ください。(次ページ資料もご参考にしてください)

## <コラム1> スマートフォン・タブレット等の液晶画面に注意!



日頃の消毒で忘れがちな物があります。それはスマートフォン・タブレットの「液晶画面」です。以前、病院でお医者さんや看護師さんが共通で使用していたタブレットの液晶画面から、感染が拡大してしまったというニュースがありました。この時期、特に触る頻度が高い機器ですので、液晶画面をこまめに拭くということも大切です。

## <コラム2> 免疫力を高めるために! ~鼻呼吸 と「あ・い・う・べ体操」~

新型コロナウイルスに限らずウィルスの侵入を防ぐためには「鼻呼吸」が大切です。口呼吸をしていると、直接ウィルスが喉の粘膜や気管に付着しやすくなります。福岡県のみらいクリニック、今井一彰院長が提唱した体操です。以前私も養護教諭の研究会で参加しました。新型コロナウイルスに限らず免疫を高める体操として知られています。

人間本来の鼻呼吸で免疫カアップ あいうべ体操カード		口と鼻は命の入り口 キレイを保つ
あ		口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします ●できるだけ大きめに、声は少力でOK!
い		●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
う		●一日30セット(3分間)を目標にスタート!
べ		●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

三中の保健室は1階で校庭に面しています。例年この季節は、校庭から体育の授業や理科の観察等、子ども達のにぎやかな声が聞こえてきます。新1年生は慣れない体育の授業で、ちょっとケガをしたりして、校庭側の入り口から保健室に手当てをしに来ます。「ああ。新学期が始まったんだな。」と毎年思ってきました。しかし今年は、子ども達の声が聞こえず寂しい保健室です。1日も早く学校内に・保健室に、にぎやかな子ども達の声が響いてほしいと願っております。

## 子どもと関わる大人の皆さまへ

### 自然災害などの影響を受けた子どものころを支える5つのポイント

- ① 可能な限り、これまで行ってきた日課を続け、規則正しいリズムを作りましょう。例えば、毎日決まった時間に起きて、食事をとる。学習や遊ぶ時間を決めるなど。
- ② 大人の役割を引き受けたり、普段より頑張りすぎている子どもはいませんか。子どもは年齢が高くなるにつれ、緊急時の深刻さを自身の視点からだけではなく、他者の視点からも理解できるようになり、強い責任感や罪悪感を抱くこともあります。十分な休息の時間をとれるよう、周りの大人が配慮をしてください。
- ③ この年代の子どもの特別なニーズを理解し、子どもたちが安心して過ごすことができる環境をつくりましょう。この年代の子どもは、心身ともに急激に成長するという難しい過程の渦中にいます。例えば、避難所における更衣室スペースの確保、生理用品や下着などの配布場所の配慮、自習スペースの確保や勉強支援などは、この年代の子どもの安心へつながります。
- ④ 子どもが自然に話し出したら、話に耳を傾けてください。子どもの話を遮ったり、自らの考えで子どもの話を判断したりせず、子どもの話に集中し、共感を言葉と態度で示し、落ち着けるよう手助けをしながら話を聴いてください。
- ⑤ 子どもたちの自立を支援しましょう。子どもができることは自分でやるよう促したり、どんな小さなことでも選択肢を提示することは、子どもが物事や自分自身をコントロールしているという感覚を取り戻し、自己効力感を高めることにつながります。

最後に、親や養育者など子どもの周りにいる大人は子どもにとって最も大切な人です。  
皆さんが普段通り子どものケアができるよう、  
食事や休息の時間をとり、周囲からのさまざまなサポートを活用してください。

出典：Save the Children. (2013). 子どものための心理的応急処置 - Psychological First Aid for Child Practitioners. デンマーク: Save the Children on behalf of the Child Protection Initiative.

# 私の「心に残ったあの一言」

道徳の窓  
NO21

## 「まだしゃべれるだろ」

主任教諭 長尾 隆太

「心に残った一言」はいくつかあるのですが、それに付いてくるエピソードが時代に合わないものばかりなので、ここに書くべきか悩みました。しかし、他に自分の言葉で書けることが見当たらないので、これにしました。今の学校にはないことなので、ご批判なくお読みください。

私は中学生の時、バスケットボール部に所属していました。どの部活動も厳しい練習をしていた中で、バスケットボール部も他の部に負けない厳しい練習をしていました。しかも、その当時は練習中に水を飲む習慣がなかったので、練習で走り回って汗だくになっても水分補給は決まった休憩の時間しかできませんでした。今では考えられないことですが、それがその頃の常識でした。

それは中学2年の夏の練習のことでした。毎日厳しい練習が続き、体も辛く、その日は特にやる気が出ませんでした。そんな日に限って、なぜかいつもよりたくさん走る練習でした。やる気は出なかったのですが、さぼることはできないので、練習に参加していました。しかし、まだ走るのか、という練習が続く中で、普段は感じない吐き気を感じ、それがだんだん強まってきたので、耐えきれなくなった私は、顧問の先生に「気持ち悪いので休ませてください」と伝えました。それに対する顧問の先生の返答は「まだしゃべれるだろ」の一言でした。その一言で練習に戻るしか選択肢がなくなった私は、練習に戻りました。しかしその後は、耐えられないと感じた吐き気を練習が終わるまで感じず、最後までやりきることができました。きっと普段より気持ちが後ろ向きだったことが、体調にも影響したのだと思います。顧問の先生がそこまで見抜いて、「まだしゃべれるだろ」とおっしゃったのかはわかりません。今ならその顧問の先生も私も絶対にそのような返答はしません。しかし、あの時は、あの言葉で最後まで頑張れました。それからは苦しい時には「まだ～～できる」と考え、少し粘ってみることができるようになりました。

根性論は今の時代には合わないのかもしれませんが、「折れそうな心を支えるもの」は、必要なのではないかと思います。私にとっては苦しい時の「まだ～～できる」がそれです。これからも「まだ～～できる」と考え、粘り強く前向きに頑張っていこうと思います。

### ☆府中市学校情報配信サービスの登録について（メール配信サービス）

先日お配りしましたメール配信のご登録をお願いいたします。

※学年繰り上げの自動更新となっておりますので、新1年生と2・3年生で登録されていないご家庭につきましては登録をお願いいたします。今年度より、緊急連絡網の使用は中止することを検討しております。全員が登録をされるようお願いいたします。

### ☆学校電話の時間外留守番電話の設定について

東京都および府中市からの緊急事態宣言発令により5月6日までを臨時休業といておりますが、この期間の留守番電話対応は下記の時間帯となります。ご理解とご協力をお願いいたします。

＜運用時間＞

- (1) 平日 午後5時から翌朝7時30分まで
- (2) 土・日・祝日 終日となります

※事故等の発生など生徒の身体生命にかかわる緊急連絡については、府中市役所に連絡してください。 電話 042-364-4111

### ☆学校ホームページの確認をお願いいたします

新型コロナウイルス感染拡大防止による臨時休業期間は、学校ホームページによるお知らせで、登校日等の変更連絡を行っております。不定期とはなりますが、ご確認をお願いいたします。

### ☆臨時休業期間中の学習支援コンテンツについて

学習支援コンテンツについて、学校ホームページに掲載してあります。ご活用ください。