



第6号
令和6年6月17日
府中市立
府中第八中学校



〔在籍生徒数〕 一学年216名、二学年250名、三学年261名
全校生徒数727名
〔学校住所・電話番号〕
〒182-0035 府中市四谷一丁目二八二七
電話 〇四二(三六四)一八八一
★梅雨の時期には、特に交通安全に注意してきましょう！

「告白に纏(まつ)わる苦しい思い出」

(六月の全校朝礼でお話しする予定でしたが体育祭の延期のためできませんでした)

校長 高汐 康浩

昨年度は「ラブレターの思い出」という記事を掲載し、たくさんの方の反響をいただきました。実は、今でもその記事の感想をいただいているところですよ。(気になる方は本校ホームページの令和五年度学校だより第七号をご覧ください。)今回は、恋愛に関する話「告白」されたとても苦(にが)い思い出についてお話しします。

告白された思い出が苦しいの？と思う方がいるかもしれません。その体験は私にとっても、きっと相手にとってもつらいものとなってしまったと思うのです。高校一年生の三学期のことです。突然のことでした。ある女子から廊下(ろうか)で手紙を渡されました。私には予期もしていないことだったので、とても驚き戸惑いました。周りには友人たちがいて、中にはその場面を見て冷やかす人もいました。私は手紙を受け取り、どのように反応すればよいか分からずに、その手紙をポケットに入れました。その女子は、「読んでください。」と言って立ち去りました。

私にとっては生まれて初めての経験です。家に帰って、もらった手紙を読みました。正直な気持ちには、とても嬉(うれ)しかったのです。なぜなら、私自身も、その女子のことが気になっていたので。その反面、どのように対応したらよいか分らず、とても困ってしまいました。あくる日に、登校したらその女子にお礼を言おうか、それとも、何事もなかったようにしたらいいか、あれやこれやと思い悩みました。結局、悩んだまま登校し何もアクションを起こさずに一日が終わってしまいました。唯一行動したことは、その女子とお互い目と目が合ったときに、にこっと微笑んだくらいでした。

何もアクションを起こさず一週間が過ぎてしまいました。ある日の昼休みに、ろうかまで友達とおしゃべりをしていました。五名の女子たちが近付いてきました。五人そろって、とても怖い表情をしてい

ました。その後、その女子たちに屋上に連れていかれました。そこでその女子たちから矢継(やつ)ぎ早(はや)に、「なぜ、手紙の返事を書かないのか?」「Aさんは、高汐の返事を持っていない。」「一週間も無視するなんてひどすぎる。」「高汐はAさんの気持ちを全く理解していない。」「Aさんが、可哀そうすぎる。」「高汐は冷たい人間だ。」「こんなことをするとみんなから嫌われる。」...

「ぼうぜん」と立ち尽くしてました。告白されたのも初めてですが、こんなに攻められたのも初めてでした。その後、ふらふらしながら教室に戻り、落ち込んで午後の授業を受けました。私にとつての初めて「告白」されたときの顛末(てんまつ)をお話ししました。このことは私にとって大変衝撃(しょうげき)的であり、後悔(こうかい)をしていることの一つなのですが、それまで、異性について深く考えることがなかった私にとつて、とても貴重な機会になっているのです。この経験から得たことは、「過去にもどつて過去を変えられることはできないけれど、過去のもつ意味はどんなことでもとても貴重であり、未来に必ず生かせる」ということです。

大人になった今でも、予期せぬことに出口(でぐち)戸惑(戸惑)うことが多くあります。そんなときには、まずは、そのままにせず、その状況をできるだけ客観的(きやくくわんてき)に見て、考えるようにしています。そして、できるだけ早く少しでも信頼(しんらい)できる人に相談(さうだん)して意見をもらうようにしています。中学生は多感(たかん)で大人よりも何十倍も刺激的(せきげきてき)に物事(ものごと)を受けとめると思っています。そんな皆さんの自己実現(じこじつげん)理想(りよう)とする自分(おのれ)に近付(ちか)くこと)に少しでも参考(さんこう)になればと思います、私の失敗談(しがいだん)をあえて紹介(かい)させてもらいました。



明日以降、生活指導部発行の『熱中症予防のために』を配る予定です。六月に入り蒸し暑い日が増えてきました。近年、熱中症は、学校、スポーツ現場での発生だけではなく、夜間や屋内も含め、子供から高齢者まで幅広い年代層で発生しています。熱中症に罹（かか）る人が急増するのは7月です。熱中症は、一人一人が正しい知識をもつことで、防ぐことができるため、この機会にしっかりと熱中症について知り、予防の取組をしていく必要があります。

配布物『熱中症予防のために』には、「熱中症を疑う症状」、「熱中症の要因」、「熱中症の予防方法」、「熱中症の対処方法（応急処置）」について、とても分かりやすくまとめられています。左下の図「FIRE」と「WBGT」についてもこの機会に確認しておきましょう。

さて、『正常性バイアス』という言葉を知っていますか。重大な事態に陥る可能性がありながら「まだ大丈夫」「今回は大丈夫」などと過小評価することをいいます。その結果、危険を招いてしまうこととなります。熱中症を疑う症状があれば、「この位の状況は大丈夫だろう」という意識は禁物です。適切な応急処置等を躊躇（ちゆうちよ）せず行うことが重症化や後遺症、取り返しのつかない事態を防ぎます。

熱中症応急処置の

Key Words * FIRE

F:Fluid水分補給

I:Icing冷却

R:Rest安静

E:Emergency119番通報



【暑さ指数(WBGT)を活用した熱中症予防】

学校では、WBGT (Wet Bulb Globe Temperature) 計を使って暑さ指数を測定しています。下表の指針に従って活動を中止する場合があります。

暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針
31℃以上	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
28~31℃	嚴重警戒 (激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
25~28℃	警戒 (積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21~25℃	注意 (積極的に水分補給) 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給) 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

活躍する八中生

〔敬称略〕

★東京府中ロータリークラブ★

第五十回 作文コンクール受賞賞

銀賞 伊藤 彩音 佐々木 絵菜
銅賞 鈴木 心友里 増田 佳純

小丸 奈々 藤田 紗帆 池田 咲葵 小林 然 山本 美那

★卓球部★

北多摩南地区中学校卓球大会

シングルの部 男子 第二位 浅倉陽和太 第三位 松平昌大
第四十二回東部卓球大会 男子 第五位 藤本 ゆずな

北多摩南地区中学校卓球大会

シングルの部 女子 第五位 藤本 ゆずな
男子団体 ベスト8
浅倉陽和太 和田塔矢 嶺川 英志
松平昌大 石川 蓮真 杉浦陽向

北多摩南地区中学校卓球大会

男子団体 第三位 府中八中Aチーム
浅倉陽和太 和田塔矢 嶺川 英志
松平昌大 石川 蓮真 岡部翔之介

第五位 府中八中B

女子団体 第三位

石川 蓮真 杉浦陽向 綿谷 虎之佑
牧井 琉偉 岡本悠真 高橋 礼知
西野 実紗希 藤本 ゆずな 畔上 夏実
利根川 花奈 村上 佳澄 細井 優莉

