



八中だより



第6号

令和8年6月15日

府中市立

府中第八中学校

『ラブレターの思い出』

校長 高汐 康浩

府中市では、「SNSトラブルゼロ協働宣言」を行い、生徒の皆さんが、いじめ等のトラブルや犯罪に巻き込まれないように、そして、学習や健康への悪影響を防ぐため、SNSの適正な利用について指導を進めているところです。最近のSNSのトラブルのことを考えながら、私の中学生の頃のコミュニケーションや人とのやり取りのことについて、あれやこれやと思い出しました。

中学校二年生のときのことです。好意を寄せていたクラスメートがいて、その人の名前を生徒手帳にこっそりと書いていたり、なんとか話しかけられないか一人でひそかに考えたりしていました。夏休みが近付いたある日、思い切って手紙で告白することを決意しました。初めて書く手紙なので、どのように書けばよいかわからないので、国語の授業で使っていた便箋という資料集にある手紙の書き方を参考に、それに従って書いてみました。「前略、お元気ですか。」と書きました。書き慣れない文言（もんごん）だったのですが、「何か変だぞ」と感じました。今だったらインターネットで調べたり、AIに聞いたりすれば手紙の文例がすぐに見つかると思います。いや、今だったら、ラブレターなど必要はないですね。だいたい、ラブレターなんて言葉は今の中学生は知っているのでしょうか。ラブレターとは好きな人に告白する手紙のことなのです。

ラブレターを書くために何日も費やしました。何度も何度も書き直しました。思いが伝わるように丁寧に一生懸命に書きました。やっと書き終えた、というところで字を間違え、また始めから書き直しました。宛名を心を込めて丁寧に書いて封をしまった。いよいよ投函です。近所の通称「たばこや」という何でも売っている小さな店に切手を貼って入れていました。実は、この「たばこや」が難関その一人です。なぜ、難関なのかというと、店主のおばさんが実に勤めく人だからです。私は、ドキドキしながら切手を買いに行きました。「（私）切手を一枚ください」（おばさん）何に使うの？ あんたが切手を買いなまてめずらしいね！ 私はこの一言で顔がほてってうつむいてしまいました。「（おばさん）いくらの切手がほしいんだい？」（私）えっと、

みんなで SNS 府中ルールを 守ろうこま！

クリック！

ふれあい（いじめ防止強化）月間

〈在籍生徒数〉 一学年231名、二学年249名、三学年218名
全校生徒数698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

★子どもが主体的に取り組む小学校中学校合同のいじめ防止イベントを計画しています！

分らない。「（おばさん）分らないければ売れないよ。はがき、封筒のどっち？ 持つてくるなら見せなさい、貼ってあげるから。」私は恥ずかしくて恥ずかしくてその場から逃げ去ろうと思いましたが、おばさんから「持つてくるなら早く出さない。」と半ば強制的に手紙を取り上げるのを待ちました。おばさんから「ラブレターだ、頑張りなよ。」と言われ、照れくさかったが少し安心しました。難関その二は投函です。郵便ポストは大國魂神社の交番の前にありました。ポストの前に立ち、深呼吸を3回し、よし、投函、といきたいところだったのですが、ためらってしまっただけで投函できません。一度立ち去り、ポストの前で、また立ち止まり、ポストの前を何度も何度も行ったり来たり、その一部始終を交番のおまわりさんが見ていました。おまわりさんが話しかけてきました。いきなり「ラブレターだろ？」と、言われてしまいました。そのときは、さすがにおまわりさん、何でもお見通しだ、と変なふうになど納得してしまいました。結局、ポストの前を一時間位うろつきまわりましたが、投函することができませんでした。難関その二を超えることができなかったのです。



♡ 住吉小学校校長先生からの素敵なメッセージ♡
今朝（六月三日）の登校時、第八中の生徒さんたちの素晴らしい姿を拝見しました。住吉小前の道路が台風で増水し、川のようになる中、第八中の生徒さんたちが小学生を優先し、自分たちは水浸しの道を歩いて進んでくれていました。台風対応で不安な朝でしたが、生徒さんの思いやりのある行動に心洗われる思いでした。素敵な生徒さんたちを地域で見守れることをうれしく思います。第八中での素晴らしい指導をありがとうございます。まずはご報告と感謝まで。

お知らせ重要 授業のようす 活躍する八中生

〔敬称略〕

★陸上競技部★

第77回 東京都中学校地域別陸上競技大会

男子東部共通 400m

第2位 53秒99 清水 航平

女子東部3年 100m

第2位 12秒86 高橋 奈々

★剣道部★

府中市剣道個人優勝大会

男子中学一年生の部 第3位 石田 悠人

男子中学二年生の部 第3位 四田 琉稀

★東京府中ロータリークラブ作文コンクール★

第52回作文コンクール

銀賞 3年 宮川 清愛 2年 渡邊 琳太郎

銅賞 3年 緑川 友子 2年 森田 奏永

2年 村井 咲愛 土橋 柚月

ポヤミラド

ふれあい自然教室一日目のプログラムの一つは「なぜ」を探そう！をテーマに活動しました。生徒たちは活動中に発見した皆さんの「なぜ」を探して、クロムブックを使って撮影をしました。宿舎では、たくさんさんの「なぜ」から発表する「なぜ」を選び対話をおして決定しました。発表会では、クロムブックで作成したスライドを使って、どうして「なぜ」と思ったのか、「なぜ」の理由として考えられることなどを表現力豊かに発表しました。



思春期は、心身ともに大きく成長する時期だからこそ、悩みをもつことがありときに、悩みを抱えてしまっていることがあります。一人で悩まず、相談できる相手を探してください。不安や悩みがあるときは、一人でも悩まず、相談しよう。相談するとうるさくなるの？「保護者向け相談窓口」をTOKYOほっとメッセチャンネルで紹介しています。活用してください。下の二次元コードから、またはURLをクリックすることでアクセスできます。



<https://www.fuchu-tokyo.ed.jp/fuchu08c/02gaiyou/15108533456459d8e4a01a420230509142348.html>
<https://ijime.metro.tokyo.lg.jp/message/>

◆◆正常性バイアスからの脱却と熱中症の予防◆◆



【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℃	厳重警戒 (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。

六月後半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、防ぐことができます。下の図「FIRE」と「WBGT」について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になります。その結果、危険を招いてしまうことになってしまいます。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(ちゅうちよ)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: Emergency 119番通報

