

『早寝・早起き・朝ごはん・家庭学習』



2月に入りました。インフルエンザが流行し始め、3年生は卒業・進路に向けてまっしぐらの中、体調管理に油断できない時期に入ってきました。校内では、毎日、校長・教頭で手分けして、昼休み・放課後の時間を利用して3年生に面接練習を行っています。みんな緊張しながらも入試と将来に備え、素直に一生懸命に取り組む姿がとてもほほ笑ましく、「今を大事にがんばれ!!」と心から声援を送る気になります。3年生はあと1ヶ月ほどの二中生活、悔いの残らぬよう過ごして下さい。

保健体育委員会の取り組みから



二中保健体育委員会では全校集会等を通じて、さまざまな取り組みをしています。二中の中ですべて悩ましい問題は喫煙の問題。そこで、1月は3年生保健体育委員が中心になって「二中タバコバイバイ集会」に取り組んでくれました。次に紹介するのが、その集会のために届けて下さったあるお母さんからの手紙です。(紙面の都合で一部省略しています)タバコをやめたくてもやめられない悩める中学生、そして保護者の皆さんの心に届いたらと思います。(保健体育委員会の取り組みは「保健だより」でもお知らせしています)

私はある二中に通う子どもの母親です。今日は、タバコは絶対にやめられるということをおみなさんに伝えたくて、手紙を書かせてもらいました。私がタバコを吸い始めたのは、中学2年生頃で・・・(中略)・・・

自分の子どもも中学から吸うようになり、体に悪いからやめてほしいとは思っていたものの、母親である自分が吸っているのだから、本気では注意できませんでした。子どもは学校でも吸うようになり、何度か見つけて、学校からの呼び出しも何度もありました。

自分が体を悪くしたこと、自分が禁煙できたら、子どももタバコをやめるきっかけになればと、今年の6月に初めて禁煙外来というタバコをやめる手助けをしてくれる病院に行きました。

そこで薬をもらいました。その薬を飲むと、タバコが美味しくなくなるような感じがします。今まではタバコを吸った瞬間、ホッと満足するような感覚があったのにそれを感じることができなくなりました。自然と3日4日とタバコがなくて大丈夫と思えました。

薬を飲み始めて2週間目で、タバコをやめられる決意と同時に吸うことをやめるのですが、最初の1日からタバコのこと頭から離れず集中力がなくなりました。でもその気持ちを、タバコを吸いたいと思うのではなく、なんて依存する力が強く恐ろしいものなんだ!これからずっとタバコに支配され続けるのは絶対にいやだ!なんとかここを乗り越えようと、運動したり大きく深呼吸したり、1日1日を無事終えたこと、自分に感謝し満足することで乗り切れました。3カ月くらいは本当にしんどいことも多かったけど、その山を越えると楽になりました。

禁煙に成功してからは、いいことがたくさんあることに気がきました。今まで続いていた咳やたんが減って、今まで感じなかった匂いを感じるし、肌は今までいっても浅黒いようなカサカサしていたのが、肌色がよくなり若くなったような感じがはっきりわかりました。今までごはんの後にタバコ、掃除の後にタバコタバコ。友人と楽しく会話しているのに、そこがタバコを吸えない場所であれば、ああタバコ吸いたい早く吸いたいと、大切な会話も頭にほとんど残ることなく、タバコに支配されていました。しかし今は集中して会話をすることができています。もっと早くできれば、10代の内にはやめていれば、もしくはあのとき吸わなければもっと楽しい人生を過ごしていたかも後悔する気持ちもあります。通院代はかかりましたが、一か月一万円近く使っていたお金ももう使うことはないのだから、どんどんプラスになっていると思いました。

タバコを吸っている人に考えてほしいのは、今は頭や心を鍛えて育てている大事な時期なのに、タバコを吸うことでがんばる気持ちが長続きせず、粘り強さも失い、体に害が出て、大事なチャンスや可能性を失うことにも繋がるということです。

私は自分がやめることができ、やめる辛さも知った上で、子どもにやめるように強く言えるようになったし、自信がついたように思います。

今タバコを吸っている人も、絶対にやめることができるのですから、自信と勇気をもってやめる決意をしてください。タバコを吸ったことがない人は、始めの一本に絶対に手を出さない気持ちをしっかりと持ち続け、大切にしてください。

最後まで長い手紙を読んでくれてありがとう。タバコのことがわかってもらえたらうれしいです。どのお家の方も、あなたたちの健康や幸せを願っています。

たくさんの二中学生、地域の方に応援していただきました

ご声援ありがとうございました!!

がんばった!!貝塚ドリームス

選手16人は貝塚第一中学校に在籍しながら、日本バレーボール協会が貝塚市に設立したトレーニングセンターで練習を重ねている。貝塚ドリームスが同大会で入賞したのは初めてで、数田美穂選手(3年)は一来年こそは優勝してほしい」と語った。

昨年12月に開かれた「第24回全国都道府県対抗中学バレーボール大会」(読売新聞社など主催)で、3位に入賞した女子の「貝塚ドリームス」の選手たちが貝塚市役所を訪れ、藤原龍男市長に入賞を報告した。

全国中学バレーボール3位 貝塚ドリームス市長に報告



試合会場に駆けつけ応援した藤原市長は「みなさんの活躍は市民に希望・元氣、そして夢を与えた。応援したかった。本当にありがとう」とお礼を述べた。

(読売新聞)

教育講演会 1月24日(月)

高校生の「ケータイ」をめぐる実態から

貝塚高等学校の妻木靖朗先生をお招きして、最近の「ケータイ」をめぐる事情と、親として子どもの「ケータイ」にどう向き合うべきか、ご講演していただきました。今や高等学校における携帯電話の普及率は90%と驚くべき割合で、さまざまな問題が起こっているようですが、

実態調査からはっきりと見られる傾向は
低年齢からケータイを使用している高校生ほど

- ◇使用料が高額である ⇒有料サイトの常時利用
- ◇人間関係をつくる力が弱く、モラル面に問題があり、加害・被害体験の割合も非常に高い。



要するに、**使い方について保護者との話し合いを経て、モラルや判断力の育った時期からケータイをもった高校生がトラブルに巻き込まれることが少ない**そうです。



《保護者として心得ていただきたいこと》

○「ケータイ」は電話ではなく、情報端末(コンピューター)であることの認識を!! 安易に与えるのは危険です!!

○人間関係を築くには、**直接会って面と向かって話すことが大切!** まずは、**親子の会話を大切に**するところから

⇒メールが人間関係をつくっていると、勘違いしている子どもたちが多くいますが、文字情報だけでは人間の体が伝える情報の15%程度しか伝わらないそうです。