



令和7年12月5日  
加茂市立須田中学校 学校だより 第9号

# アカシアの花

～夢・希望・志のある学校～



生徒会スローガン

## 須田小6年生と須田中学校で、 スマイル集会を実施しました！

11月20日（木）午後、須田小学校の6年生を迎えて、中学校全体で「スマイル集会」を開催しました。この集会は、小中が協力して「いじめ見逃しぜロ」を目指し、誰もが笑顔で過ごせる学校づくりを考える場として行われたものです。

はじめに、小学校・中学校それぞれが日頃取り組んでいる活動を紹介し合いました。小学生は、具体的な場面を劇で表現しながら、友達との関わり方について参加者全体に問いかけてくれました。一方、中学生は生徒会を中心に進めてきた活動を丁寧に説明し、全校のつながりを深めるための工夫を伝えました。

続くグループ活動では、「いじめにつながる可能性のある場面」を読み取り、何が問題なのか、そして自分の立場ならどう行動できるかを話し合いました。3年生が各班の司会を務め、メンバーの意見を引き出しながら議論をリード。1年生は記録を担当し、発表は2年生が行うなど、学年ごとに役割分担をしながら協力して活動を進めました。どの班でも、選んだ場面をもとに真剣に意見交換を行い、嫌な思いをする人をなくすために必要な行動について考えを深めることができました。

集会の締めくくりには、「いじめをなくすために自分ができること」を一人一人が花びら型のカードに記し、「思いやりの木」として完成させました。今回の活動で考えたことを、今後の学校生活の中でしっかりと実践していってほしいと思います。参加してくださった皆さん、「思いやりの木」が成長し、「いじめのない、思いやりの木」になるといいと願っています。これからも、「いじめを見逃さない、許さない」精神で、仲間を大切にする気持ちを大切にしながら、誰もが笑顔で楽しい学校生活を過ごすことができることを願っています。ご家庭でも、このことについて、話題にしていただき、お話しをしてください。

※スマイル集会の様子





一人一人の思いを書いた  
思いやりの木の様子

## 腸と免疫の関係についてパートⅡ

中学生向けに、腸と免疫の関係をわかりやすく説明すると、次のようになるかと思います。私たちの体の中で、腸は食べ物を消化するだけでなく、「免疫（病気から体を守るしくみ）」の中心としてもとても大切な働きをしています。実は、体全体の免疫細胞のうち約7割が腸に集まっていると言われており、腸は“最大の免疫器官”とも呼ばれています。

腸の中には腸内細菌がたくさん住んでいます。これらの細菌は、良い働きをする「善玉菌」や、悪さをしやすい「悪玉菌」、そのどちらにもなり得る「日和見菌」に分けられます。善玉菌が多いと、腸の環境が整い、免疫細胞がしっかり働くようになります。逆に、悪玉菌が増えると腸が炎症を起こしたり、免疫のバランスが崩れたりして、風邪をひきやすくなることもあります。

腸の免疫細胞は、食べ物や細菌など外から入ってくるものを常にチェックし、「これは安全か？危険か？」を判断しています。安全なものには過剰に反応せず、危険なものには素早く対応することで、体を守っているのです。

腸の免疫を強く保つためには、

- ①発酵食品（ヨーグルト、みそ、納豆など）を食べる。
  - ②野菜や果物、食物繊維をしっかりとる。
  - ③適度な運動や十分な睡眠をとる。といった生活習慣が大切です。
- ※何でもそうですが、健康食の食べ過ぎには、十分注意が必要です。

## 中学生になって、人間関係を見直したことはありますか？

須田中学校の皆さんには、保育園や小学校から長い時間を一緒に過ごしてきた仲間も多いと思います。より一層、学校の友だちと楽しく過ごせることは、学校生活をより充実させる大切な要素の一つです。このことは、生徒の皆さんのが、日頃からとても感じていることではないでしょうか。

一方で、中学生の時期は、友だちづくりが楽しくもあり、少し難しく感じることもあります。

そこで、「友だち」に対してのポイントを4つ紹介します。現在さんは、楽しい学校生活を送っていると思う部分は多いのではないかと思います。ですが、今一度自分の人間関係を振り返りながら、自分にできていること、ちょっと怪しいなど、見直してみてください。振り返ることができる人は、成長する人とも言われています。考えていただけたとありがたいです。

以下がポイント4つとまとめ

### ① 共通の話題や興味を見つける！

同じ部活・委員会・授業・趣味などをきっかけに話しかけると、自然に仲良くなりやすいです。たとえば、「この前の体育、めっちゃ疲れたね！」 「そのキャラ好きなの？ 私も！」など、ちょっととした共通点から会話を広げてみてほしいです。

無理に話を合わせるより、「自分が本当に興味持てる話題」を大切にすると、長続きします。

### ② 小さな『親切』と『笑顔』を心がける！

ノートを見せてあげる、物を拾ってあげる、困っているときに声を掛けるなど、ちょっとした行動で「話しやすい人」という印象を持たれます。

また、笑顔でいさつするだけでも好印象です。小さな積み重ねが信頼につながります。

### ③ 気が合う人とは、少しずつ仲良くなっていく！

友だちは、あわてず少しずつ関係を深めていくのが一番です。

最初から無理に距離を近づけようとしなくても大丈夫です。

お互いを知っていく中で、「話しやすいな」「一緒にいて楽しいな」と思える人が、もっともっと見つかると思います。

#### ④距離感

友だちとの距離については、べたべたされるのも嫌な人がいると思います。もっとも最適な距離は、片腕を伸ばした距離と言われています。皆さん、どうでしょうか。友だちとの距離、最適な距離で仲良くしていけるといいですね。

#### ○まとめ（6つ）

- ・共通点を見つけて話してみる。
- ・無理せず、自然なペースで人間関係をつくる。
- ・限られた時間で、一緒にいる時間を大切にする。
- ・小さな親切と笑顔を大切にする。
- ・親しき仲にも、礼儀が必要になる。
- ・距離感を大切にする。疲れない距離。

## 自分も相手も大切にする アザーティブ・コミュニケーションとは？ 少し具体的なお話です！！

アザーティブ・コミュニケーションとは、「自分も相手も大切にする話し方・伝え方」のことです。自分の気持ちや考えをきちんと伝えながら、相手の意見や気持ちも尊重するコミュニケーションの方法です。

たとえば、誰かに嫌なことを言われたとき、何も言えずにガマンしてしまう（受け身）きつい言い方で怒ってしまう（攻撃的）このどちらでもなく、落ち着いて「それは嫌だ」と自分の気持ちを伝えるのが「アザーティブ」な伝え方です。

ポイントは以下の4つになります。

#### ①自分の気持ちを正直に伝える。

「～してほしい」「～は苦手」など、自分の考えを言葉で表します。

#### ②相手の立場や気持ちも大切にする。

相手を否定せず、「あなたの考えも分かるけど、私はこう思う」と伝えます。

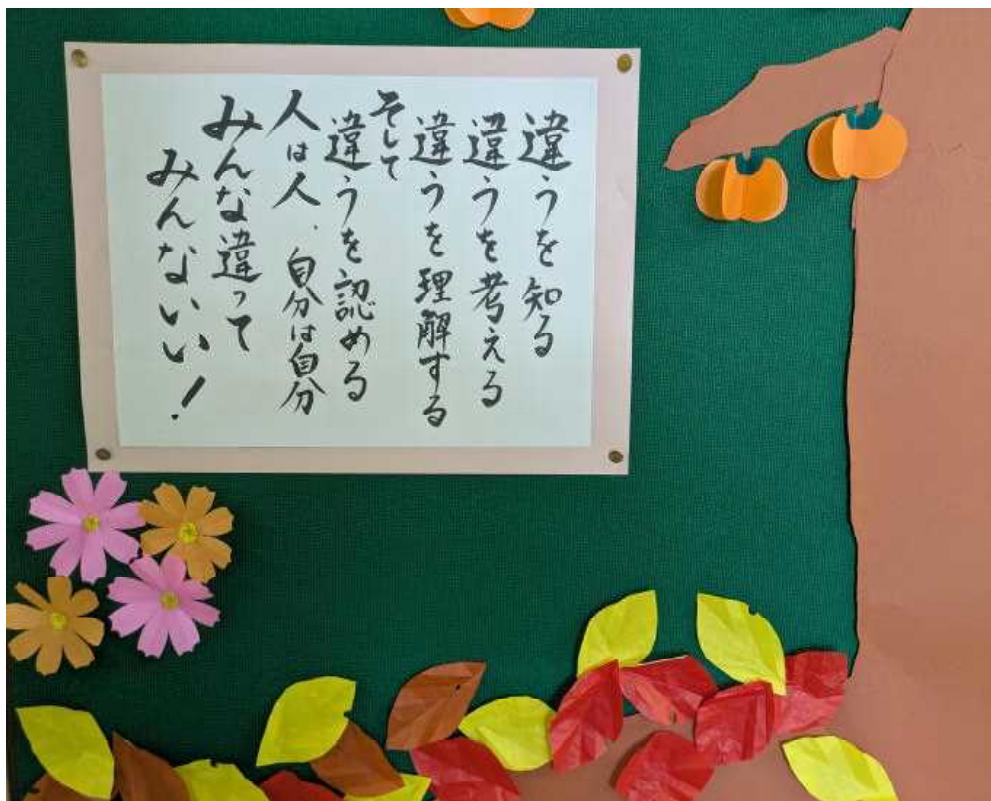
#### ③落ち着いた言い方・表情・態度を心がける。

声のトーンや表情も大切です。やさしく、はっきりと話します。

#### ④まとめ

アザーティブ・コミュニケーションは、「自分も大切に、相手も大切に」できる話し方です。これができると、トラブルや勘違い等が減り、お互いに気持ちのいい関係をつくることができます。学級や先輩、お家でも、この話題を話し合って振りかえていただければと思います。

よりよい人間関係は、よりよい学習環境をつくるとも言われています。現状に満足せず、より一層生徒の皆さん同士が、過ごしやすい学校にしていけるといいと思います。



スクールアシスタントの書、人間関係を良好にするヒントですね。

## 各学級だよりの紹介

### ○1年生（11月14日号より）

2日間の定期テストが終わりました。テスト結果が返ってきつつあります。テストはどうでしたか？テスト勉強と結果を振り返ってみてください。1回目のテストに比べて範囲が広く、ワークや課題に切羽詰まってテスト勉強は大変だったと思います。そんな中でも、2回目のテストということもあり、勉強に対するモチベーションに変化が見られました。以前にも学年だよりで触れましたが、「今日は帰ったらこの教科を進めようかな～」「あと何日しかないからここを進めて...」など、見通しを持って勉強に取り組もうとする姿や「昨日できなかつたから今日はできなかつた分を進める！」と前向きに取り組む姿が増えました。それに伴って学習時間も増えました。テストが終わり「勉強から解放された～！」と一息ついている様子もありますが、今回の頑張りは継続してほしいです。今回のテストでうまくできた人もできなかつた人もいると思います。テスト前日の全校集会の校長先生の話でもあったように、「後回しにせず今から」反省を活かして取り組んでいきましょう。

### ○2年生（11月28日号より）

いよいよ生徒会役員選挙が本格的にスタートし、来週の火曜日には立会演説会が開かれます。各学年の教室で行う演説や昼の放送演説、そして、立会演説会リハーサルを通して、最初は緊張して公約を読み上げるのが精一杯でしたが、だんだんと、しっかり前を向いて自分の公約を伝える姿も増えてきました。でも、まだまだできると先生は思っています。それは、改善点を話した

ときの皆さんの表情でわかります。少しづつ自信をつけながら内面的に成長しているのを感じるからです。

責任者や運動員の協力やクラスの仲間の応援もその自信につながっているのだと思います。この週末は、公約をしっかり読み込むとともに、どんな質問がありそうか対策する時間をとれるといいですね。

### ○ 3年生（11月14日号より）

みんなにとっては10回目のテストが火曜日、水曜日と行われました。今年度から定期テストの回数が3回となり、今回の定期テストは夏休み後からの範囲だったため、かなり範囲が広く、課題が終わるか心配する声をしばしば聞きました。

しかし、誰一人として課題を提出し忘れることなく、十分に学習してテストに臨みました。来週月曜日には実力テストも行われます。放課後学習も来週からスタートします。いよいよ受験の色が濃くなってきます。受験勉強は団体競技だと言われています。7人+担任2人で3年生チームを組み、受験に勝利しましょう。

また、木曜日は進路説明会への参加ありがとうございました。ここ数年で受検手続きの方法が変わるなど変化がありました。2時間にも渡る進路指導主事からの説明は理解できたでしょうか。手続きは自分には関係ない、と保護者任せにするのではなく、一緒に手続きを見守り、感謝して作業を進めてほしいです。相談にはいつでもあります。

## いのち・愛・人権 きりひらこう人権と共生の世紀加茂展

11月28日（金）の午後、全校生徒で加茂文化会館へ出かけ、「いのち・愛・人権展」加茂展を見学してきました。会場にはたくさんのパネルが並び、どれも興味を引く内容ばかりでした。時間に限りがある中でも、生徒たちは気になった言葉や大切だと感じたことをていねいにメモしながら、熱心に見て回っていました。その姿は、「須田中の生徒って本当に素敵だなあ」と感じさせられるものでした。ご家庭と地域の方々の教育に感謝する姿でした。

見学のあとは講演会にも参加しました。初めて聞く話や、日常の中では気づきにくい大切な視点に触れ、生徒たちはみんな静かに、そして真剣に耳を傾けていました。お話を聞きながら、自分の周りの人との関わりや、これまでの経験を思い返しているような表情も見られ、人権について改めて考える貴重な時間になったようです。

学びの多い、暖かな午後の一時になり、静かによく話を聞いて頑張ったね、と声を掛けさせていただきました。生徒の皆さんには、とても立派な態度でした。週末の疲れもあったと思います。お疲れ様でした。

