

関中学校だより



関中学校HPにアクセス

※ 第12号 ※
令和6年7月19日発行
亀山市立関中学校
文責：堀内

がっき お 1学期が終わります

4月は2,3年生がクラス替え、1年生は中学校生活が始まり、大きな環境の変化があつて慣れるまで大変だったのではないのでしょうか。私も亀山市に異動になり、一人も知っている職員がいないという不安の中、学校生活が始まりました。しかし、そんな私の不安を安心に変えてくれたのは、職員やあなた達の真面目な姿勢、優しい言葉がけやあいさつでした。今あなた達の日々の学習活動や部活動などに一生懸命に取り組む姿を見ることが私の楽しみとなっています。先日から行われている中体連の夏の大会でも、仲間と共に声を出し合い必死にプレーや応援するあなた達の姿は輝いています。さて、明日から、44日間の夏休みになります。夏休みは、日頃できないことにぜひ、チャレンジしてほしいと思います。元気に充実した夏休みを過ごして下さい。

がっこう ひなんじょ 学校が避難所になったら？

7月11日(木)、関宿まちづくり協議会事務局 長兼指定避難所代表の南隆男さんに「関中学校が避難所になったら中学生はどのように行動するか」についてご講演いただきました。地震のメカニズムについて学習した後、震度5強以上の地震が起こったら関中学校が避難場所になることを



教えていただきました。近所の人や家族、観光客など、たくさんの人たちが学校に避難してくるようになります。体育館への収容可能人数は約200名、また、避難者の健康状態に応じた収容場所の確保が必要になります。地震災害が突然襲ってきたときに、あなた達中学生の力はとても大切です。教職員は夏休みに避難所開設に向けた研修を予定しています。9月4日(水)には地域合同で避難所開設訓練を行います。有事に備えた日頃の訓練が大切だと感じています。

しょくいく じゅぎょう おこな 食育の授業が行われました

栄養教諭の食育の授業が1年生で行われました。中学生は成長期なので、特にカルシウムが必要な栄養素となります。授業では食習慣のチェックを行い、班でカルシウムを多く摂取する食生活の工夫について話し合いました。また、カルシウムの多い食品が紹介されていました。中でも、カルシウムの吸収率が高いのは、牛乳40%、小魚33%、野菜19%の順番だそうです。食事は、体を作る大切なものです。みんなでバランスの良い食事を心がけましょう。

カルシウムの多い食品

プロセスチーズ (1切/25g) 158mg	ヨーグルト (1カップ/100g) 120mg	牛乳 (1杯/200g) 220mg
シマモ (3尾/60g) 198mg	納豆 (1パック/50g) 45mg	木綿豆腐 (半丁/150g) 129mg
乾燥ひじき (10g) 100mg	小松菜 (14葉/99g) 162mg	いりごま (小さじ1杯/3g) 36mg

ひとり なや そうだん 一人で悩まず相談してみよう

中学生の時期は悩みが多いものです。思春期と呼ばれるこの時期、脳と体が劇的に変化し、その影響を受けて、考える力、心にも大きな変化が生まれます。急激な自分の変化に違和感を持ちながら、仲間関係、異性関係、自分自身に関する悩みなど、程度に差はあれ、誰もが何らかの悩みを抱えています。そのような悩みは、友達や親、先生にも相談しづらい内容のものがあるかもしれません。そんな時は、右の関係機関に相談してみるのもひとつの方法です。気持ちが軽くなるかもしれません。

「ひとりで悩まず 三重県」で検索できます。

ほごしゃこんだんかい 保護者懇談会ありがとうございました

7月17日(水)、18日(木)の2日間、保護者懇談会ありがとうございました。1学期の学校生活の振り返りやお家での様子を聞かせていただき有意義な時間となりました。また、「学校評価アンケート」にご協力いただきありがとうございました。まだ、回答をいただいていない方がみえましたら、22日(月)までに回答をお願いします。集約結果を分析し、今後の教育活動の取組に活かしていきます。

お知らせ

①夏季休業中に緊急の連絡ごとや相談ごとなどがありましたら、関中学校(96-0115)までご連絡ください。ただし既に連絡の通り、夏季休業中の平日は、8:20~16:50の電話対応となります。土日祝日は、終日電話対応できませんのでご了承ください。また8月13日(火)から16日(金)は学校閉校となります。緊急の場合は、亀山市教育委員会学校教育課(84-5075)まで連絡いただきますよう、お願いします。

②保護者連絡アプリ「tetoru」へのご登録ありがとうございます。22日(月)にテスト配信を行います。ご確認ください。

ひとりで悩まず相談しよう

保護者や担任の先生、養護の先生、スクールカウンセラーなどに相談しよう！ みんなあなたの味方です。
※印は保護者からの相談にも対応します

子ども専用相談窓口

子どもSNS相談みえ 平日 17:00~22:00
令和6年度は、4、9、10、11、1、3月に土日祝日も実施(年末年始は除く)
中学生、高校生のみみえさん、いじめ等について悩んだときは、気軽に相談してください。令和7年3月末までの二週間コードです

チャイルドヘルプラインMIEネットワーク (全般的な悩み相談) 電話・チャット・メール
こどもほっとダイヤル (通話料無料) Tel 0800-200-2555 毎日13:00~21:00 (年末年始は休み)
チャイルドライン (通話料無料) Tel 0120-99-7777 毎日16:00~21:00 (年末年始は休み)

子ども弁護士ダイヤル(三重弁護士会) Tel 059-224-7950
月~金曜日 9:00~12:00, 13:00~17:00
いじめ、虐待、虐待など。「子どもの権利問題」に関する、子どもからの相談を無料で受け付けています。専用電話番号で受付を行い、弁護士から折り返し電話します。三重県内にお住まいか、三重県内の学校又は職場に通学・通勤されている方に限ります。

あなたはひとりじゃない(18歳以下向け)
相談・孤立で悩んでいる方が、各種支援制度や相談先を探索する自動応答によるその悩みや専門家からの情報を掲載しています。

非行・犯罪行為などの相談

★三重県警察少年相談110番 Tel 0120-41-7867 (通話料無料) 月~金曜日 9:00~17:00 (祝日、年末年始除く)
★三重県少年支援センター Tel 059-222-7080 月~金曜日 9:00~17:00
★少年サポートセンター
北勢少年サポートセンター Tel 059-354-7867 中勢少年サポートセンター Tel 059-227-7867
南勢少年サポートセンター Tel 0596-24-7867 伊勢少年サポートセンター Tel 0595-64-7837 月~金曜日 9:00~17:00 (祝日、年末年始除く)

ネットトラブル相談

★違法・有害情報相談センター (ネットトラブル) Tel 059-228-2212 インターネット上の誹謗中傷、名誉毀損、プライバシー侵害、人権侵害、個人情報漏えいなどに係る書き込みへの対応や削除要請方法、その他のトラブルに関する対応方法などについての相談窓口
★三重県消費生活センター (契約トラブルなど) Tel 059-228-2212 平日 9:00~12:00, 13:00~16:00 (祝日、年末年始を除く)

教育・家庭相談

★教育相談 (子どもの心やからだの問題、不登校の相談) Tel 059-226-3729 月水金 9:00~21:00 火木 9:00~17:00 飯塚相談の手続きもできます。
★こども家庭相談 (子育てに関する悩み相談) Tel 059-233-1425 毎日13:00~21:00 (12/29~1/3を除く)

令和6年6月 三重県教育委員会



= 9月の行事予定 =

- 2日(月) 2学期始業式
- 3日(火) 給食開始
3年実力テスト、1・2年確認テスト
- 4日(水) 防災訓練(1・2限)
- 5日(木) ~11日(水) 亀山スタディウイーク
- 6日(金) 2年職場体験事前プログラム
- 18日(水) ~20日(金) 2年職場体験
- 25日(水) 3年生食育講演会・調理実習

= 10月以降の行事予定 =

- 10月25日(金) 文化祭
- 10月30日(水) 教育懇談会
- 11月20日(水) ~22日(金) 期末テスト
- 12月18日(水) 保護者懇談会(3年生のみ)
- 12月19日(木)・20日(金) 保護者懇談会
- 12月23日(月) 2学期終業式