

一中だより

命と人権を大切に、確かな学力を身につけた

心身ともに健康な生徒の育成

令和7年（2025年）

6月号

箕面市立第一中学校

「自己肯定感」

校長 石橋 充久

本年度がスタートして、はや 2 ヶ月が経過しました。生徒たちは、新しい学年や学級での生活にも慣れ、勉強や部活動、行事などに取り組んでいるところです。

さて、5月16日から18日まで 3 年生は、沖縄へ修学旅行に行ってきました。沖縄は、まだ梅雨入りしておらず、3日間とも晴れのなか、予定していた行事をすべて、無事終えることができました。一部、暑さで体調不良になった生徒もいましたが、大きな事故もなく終えることができました。6月には、大阪・関西万博への校外学習も予定しています。半世紀ぶりの大阪での万博です。生徒たちの心に残ることを願っています。

ところで、今回は「自己肯定感」について書きます。自己肯定感とは、自己に対する肯定的、または否定的な感情のことで、自尊感情と同じ意味で使われています。自己肯定感について使われるデータとして、「自分に満足しているか？」という質問への肯定的な回答率が使われます。日本の若者の肯定率は約45%で、欧米の80%超に比べると断然低いものになっています。こういったデータを根拠に、日本の若者の自己肯定感が低いということになっています。しかし、この差は、欧米と日本との文化の差から来るものではないかという学者もいます。つまり、自己主張をよしとする欧米と、謙虚をよしとする日本では、これぐらいの差があっても仕方がないということです。約45%という数字をみて低い、だからダメだと考えずに、どんな場面でも、頑張ろうと考え行動できるようになれるにはどうすればいいのかと考えるほうが重要なことであるということです。また、自己肯定感を上げるために「ほめる」ということもよく言われますが、ほめても自己肯定感は持続しないとも言います。ほめるというのは、一時の高揚感でしかありません。もちろん、ほめるということには、子どもを認めるというほかの意味があるので、ほめるということを否定するものではありません。

では、どうすれば自己肯定感を保つようになれるのでしょうか。一つには、自分で判断して行動することを仕向けていくことが大事だと言われています。自己肯定感の低い子どもの特徴の一つとして、よく言われることに、衝動的でキレやすいというものがあります。衝動をコントロールできるようになるためには、自分自身を客観的に見る力を伸ばす必要があります。メタ認知などと呼ばれていますが、「今、自分はどのように考えている？」「このやり方は本当に合ってる？」「なんで自分はイライラしたのかな？」といった「自分をふり返って見つめる力」を意識させることも重要です。自分自身を客観的に見る力を育てるために、ただ単にほめるのではなく、振り返ることを促す問いかけを意識することも大事ではないでしょうか。

家庭でもぜひ、子どもが自分の思考や行動を振り返る問いかけを心がけてみてください。

授業参観 学年・学級懇談会 ありがとうございました

5月9日（金）に授業参観、学年・学級懇談会、部活動懇談会を実施しました。4月に続いて、たくさんの保護者のみなさまに生徒の学校でがんばっている姿を見ていただくことができました。

学年懇談会は、どの会場もいっぱい、学年の先生の自己紹介や、これから行われる行事について、学習についてなどお話をいただきました。学級懇談会では、じっくり担任の先生とお話できたのではないのでしょうか。部活動懇談会もあり、盛りだくさんの一日でした。

元気いっぱいの生徒の姿を見ることができた一日でした。



3年生 修学旅行 in 沖縄

5月16日(金)～18日(日)の2泊3日で、沖縄へ行ってきました。6時20分に開発グランドに集合。いつもより早い時間なので、眠そうな顔もありましたが、元気に出発しました。沖縄に着いたら晴天。青い空が迎えてくれました。30℃を超える気温に驚きを隠せませんでした。1日目は、平和学習が中心でした。ガマに実際に入って、平和ガイドさんの話を聞いたり、平和祈念資料館を見学したり、体験談を読んだりして、平和の尊さを実感しました。平和祈念公園での平和セレモニー。平和宣言とみんなの平和の思いが詰まった千羽鶴を献納、黙とうをしました。ホテルでは、夕食後エイサーの鑑賞で沖縄を感じることができました。また、自由時間に、仲間の輪が広がり、絆が深まりました。

2日目は、美ら海水族館へ行きました。多くの生徒はイルカショーを楽しみました。午後は、文化体験では、アクセサリーやシーサーをつくり沖縄文化に触れました。マリン体験では、ビーチ遊びやビーチフラッグ、シュノーケリング、ドラゴンボートなどおこない、沖縄を満喫しました。夕食はBBQ。お肉のおかわりが1回に限りOKという説明に大きな歓声がありました。夕食のあとは、お楽しみの学年レク。一番の盛り上がりは先生方も交えたダンスでした。音楽に合わせて、ノリノリでした。

3日目は、道の駅かでな、国際通りでの班活動。晴天で気温も高く、国際通りでの活動は大変だったようですが、お土産を買ったり、沖縄ならではのものを食べたり、最後まで楽しみました。飛行機で一路大阪へ。たくさんの思い出とお土産を持って帰ってきました。学校到着は、遅い時間でしたが、みんな元気でした。到着時間が遅くなりましたが、たくさんのお出迎え、ありがとうございました。



生徒総会&生徒議会

5月2日(金)に前期生徒総会がおこなわれました。全員が体育館に集まって、生徒総会をおこないました。生徒会・生徒会専門委員会からの総括、活動方針の発表、前期生徒会の任命式がありました。

<2025年前期生徒会専門委員会活動方針>

【生徒会】special Life

一人一人が公約を達成できるよう全力で活動していきます

【保健委員会】せっけんで手を洗おう

【学級委員会】笑顔で成長し、繋がれる学校

【風紀委員会】元気にあいさつ 居心地のいい学校

【図書委員会】自分の好きな本を見つけて読書!

【美化委員会】ポスターで掃除の大切さを伝える。

【給食委員会】エプロン必須!!残さずモリモリ食べよう!

みんなが気持ちよく過ごせるように

食べる時間の確保

※みなさんの学校生活が充実したものになるよう、力を合わせて盛り上げていきましょう。

また、5月13日(火)には生徒議会がありました。各委員会の委員長、副委員長が集まり、各委員会の活動報告をしました。生徒会からは、筋トレ第2弾、更衣室の掃除についてなど、みんなが学校が楽しいと思えるようなものの開催を考えているようです。

これから生徒会のメンバーで、一中を盛り上げてくれます。

よろしくお願いします!!



中間先生の特別授業

1年生の保健の授業で、栄養教諭中間先生の授業がありました。

今日のめあては、「今、私に必要な食事の量と食べ方を知ろう」でした。大谷翔平投手の高校時代の1食分の食事を写真で見ました。とってもバランスが良く、量もたっぷりの食事でした。1日10杯のご飯を食べて体づくりをしました。食事大切なトレーニングの1つとして考え、現在も継続しているそうです。自分に必要な食事量を知って食べることが「夢」の実現へつながります。みんな興味津々に話を聞いていました。

後半は、成長期に必要な炭水化物、タンパク質などのお話。また、朝食を食べて集中力アップ、体力・学力アップにつながる、カルシウムをしっかり摂って、骨粗しょう症の予防をしようということを学びました。給食は、中学生に必要な栄養の3分の1がとれるように献立が立てられています。食事を見直し、「夢」の実現へ近づくといいですね。



←学校だよりや食育だよりについているこの「おひさまサンサン あさごはん」のロゴをクリックすると、朝ごはんの豆知識や簡単に準備することができるレシピを見ることができます。

教育実習がありました

5月7日(水)から2週間、3週間と期間はバラバラでしたが、5人の一中の卒業生と1人の他校の卒業生が教育実習に来ていました。初日は、久しぶりに母校の門をくぐり、懐かしさとともに、先生として過ごす緊張感が感じられました。日がたつに連れて、表情もほぐれ、生徒との会話も弾んだことでしょう。最終週は、研究授業があり、試行錯誤しながら、授業を作っていました。みなさんは、そんな先輩の姿に答えるよう、しっかり授業を受けていましたね。

一中学生に向けて、メッセージを紹介します。

【英語科 Y M】

<一中学生のいいところ>

みなさん、元気にあいさつをしてくれるところです！

<後輩へのメッセージ>

学年を問わず、いろんな生徒が笑顔で声をかけてくれて、とてもうれしかったです！！

勉強だけでなく、部活も恋愛も給食も一生に一度の中学生生活、楽しんでください!!!ありがとうございました。

【保健体育科 A R】

<一中学生のいいところ>

みんな元気で優しくて、周りのことを考える力があるところ。

サポートする気持ちを持っている人がたくさんいるところ。

<後輩へのメッセージ>

実習を終えて、一中学生のみなさんが本当にステキな人がたくさんで、とても充実した楽しい実習をさせていただきました！一中学生のみなさんは、これからも各々の夢に向かって一生懸命がんばってください！

【社会科 W T】

<一中学生のいいところ>

ありがとうがすぐに言えるところ

<後輩へのメッセージ>

3週間、みんなの輪の中に入れてくれて、本当にありがとうございました。箕面三中出身で、一中のことを知らない私にとっては、みんなから何気ないひとことをもらうことがとてもうれしかったです。「感謝の気持ちを素直に伝えること」ができるのが、一中学生のとてもいいところだと思うので、ずっとその気持ちを忘れずにいてください。短い間でしたが、とても楽しかったです。ありがとうございました。



【英語科 Y M】

<一中生のいいところ>

とにかく元気!仲がよい!

<後輩へのメッセージ>

3週間、ありがとうございました。一中生のみんながたくさん話してくれたおかげで、楽しく充実した3週間を過ごすことができました。本当にありがとう。卒業後に仲良くなる同期もいます。今一緒に学校生活を共にしている仲間を大切に残りの中学校生活を楽しんでください。

【社会科 S N】

<一中生のいいところ>

優しくて明るくて元気なところ!

<後輩へのメッセージ>

3週間という短い期間でしたが、ありがとうございました。2年生の社会科の授業を担当させていただいたのですが、みんな積極的に参加し、盛り上げてくれてとてもうれしかったです。

中学校で過ごす、3年間はとても貴重な期間です。今を全力で楽しみ、友だちと素敵な思い出を作ってください。

【美術科 T M】

<一中生のいいところ>

元気なあいさつを返してくれるところ。年上にも元気に話しかけてくれるところ。

<後輩へのメッセージ>

みんな若いので、無限の可能性を持っていると感じました。勉強でも運動でも表現活動でも、なんでもいいので今のうちからいろいろなチャレンジを大切にしてほしいと思います!



朝の読書&ブックトーク

1、2年生は、朝の10分間、読書の時間があります。自分の読みたい本を持ってきて、図書館で借りてきて、本を読むことの楽しさ面白さを体験しています。

時には、クラスごとに、図書館司書の小原先生が本の紹介や本の読み聞かせをしています。新たな本との出会いですね。

3年生は、この時間は「朝学習」。しかし、年に何回かは、小原先生の時間です。修学旅行前には、アラビアンナイトのお話の中から、「シンドバットの冒険」をチョイス。物語が盛り上がったところで、時間となり、続きは、また次の機会に…。気になるところです。とってもきれいなイラストも素敵です。ぜひ、図書館に行って、実際に本を見て読んでみてください。

ちなみに、次の週は、1年生。「せかいでさいしょのポテトチップス」というお話。みんな大好き、ポテトチップス。その誕生の秘密にせまった絵本を小原先生に読んでもらいました。物語の世界に引き込まれる朝の時間が好きです。



部活動等の記録

【女子バスケットボール部】

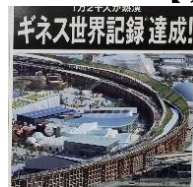
春季豊能地区大会 第3位
優秀選手 O K

【サッカー部】

豊能地区春季大会 ベスト4

【卓球部】

第69回春季市民大会
3年女子 1,2位リーグ 優勝 O Y



ギネス世界記録達成!

【科学部】

泥水をきれいな水へ!
~手作りろ過装置で実験をしました!!~



【吹奏楽部】

プラスエキスポ 参加
大阪・関西万博会場で世界最大のマーチングバンドのギネス世界記録に挑戦し、達成しました!!

警報発令時の対応について

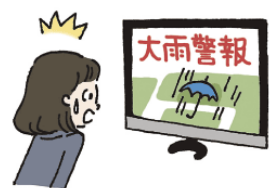
【休校の基準となる警報】

特別警報、防風警報、暴風雪警報

大雨警報(浸水害) ※ただし、大雨警報(土砂災害)を除く

【発令時の登校について】

午前7時現在に、箕面市に発令されている場合は、登校を見合わせてください。解除されれば、その時点で登校してください。午前9時の時点で発令中であれば、臨時休校となります。



令和7年度（2025年度）										6月		行事予定		箕面市立第一中学校			
日	曜	校時予定表										校内行事予定			校外行事予定	給食	SC
		学年	短学活	1限	2限	3限	4限	5限	6限	放課後	給食	放課後	清掃				日番
1	日																
2	月	1年	読書	A月1	A月2	A月3	月4	月5	月6		1240	1535	○			○	
		2年	読書	月1	月2	月3	月4	月5	月6		1240	1535	○			○	
		3年	英語	月1	月2	月3	月4	月5	月6		1240	1535	○			○	
3	火	1年	読書	火1	火2	火3	火4	火5	学活		1240	1535	○	3年万博		○	
		2年	読書	火1	火2	火3	火4	火5	学活		1240	1535	○			○	
		3年	一	総合	総合	総合	総合	総合	総合		—	—	—			×	
4	水	1年	読書	水1	水2	水3	水4	水5			1240	1435	×			○	
		2年	読書	水1	水2	水3	水4	水5			1240	1435	×	生徒会専門委員会 清掃なし		○	
		3年	国語	水1	A水2	水3	A水4	A水5			1240	1435	×	ノークラブデー		○	
5	木	1年	読書	木1	木2	木3	木4	木5	木6		1240	1535	○	2年万博		○	SC
		2年	読書	総合	総合	総合	総合	総合	総合		—	—	—	歯科検診（9:00～）		×	
		3年	社会	木1	木2	木3	木4	木5	総合		1240	1535	○			○	
6	金	1年	読書	道徳	金2	金3	金4	金5	金6		1240	1535	○	心臓検診二次（14:15～） 1限 i check		○	
		2年	読書	道徳	金2	金3	金4	金5	金6		1240	1535	○			○	
		3年	数学	道徳	金2	金3	金4	金5	金6		1240	1535	○			○	
7	土																
8	日																
9	月	1年	読書	総合	総合	総合	総合	総合	総合		—	—	—	1年万博		×	
		2年	読書	月1	月2	月3	月4	月5	月6		1240	1535	○			○	
		3年	数学	月1	月2	月3	月4	月5	月6		1240	1535	○			○	
10	火	1年	読書	火1	火2	火3	火4	火5	学活		1240	1535	○	オープンスクール		○	
		2年	読書	火1	火2	火3	火4	火5	学活		1240	1535	○			○	
		3年	理科	火1	火2	火3	火4	火5	学活		1240	1535	○	銀行振替日		○	
11	水	1年	読書	水1	水2	水3	水4	水5			1240	1435	○	オープンスクール		○	
		2年	読書	水1	水2	水3	水4	水5			1240	1435	○			○	
		3年	英語	水1	B水2	水3	B水4	B水5			1240	1435	○	ノークラブデー		○	
12	木	1年	読書	木1	木2	木3	木4	木5	木6		1240	1535	○	歯科検診（9:00～）		○	SC
		2年	読書	木1	木2	木3	木4	木5	総合		1240	1535	○	生徒議会		○	
		3年	国語	木1	木2	木3	木4	木5	総合		1240	1535	○			○	
13	金	1年	読書	道徳	金2	金3	金4	金5	金6		1240	1535	○	3年進路説明会		○	
		2年	読書	道徳	金2	金3	金4	金5	金6		1240	1535	○			○	
		3年	社会	道徳	金2	金3	金4	金5	金6		1240	1535	○			○	
14	土													同窓会総会			
15	日																
16	月	1年	読書	B月1	B月2	B月3	月4	月5	月6		1240	1535	○			○	
		2年	読書	月1	月2	月3	月4	月5	月6		1240	1535	○			○	
		3年	短学活	月1	月2	月3	月4	月5	月6		1240	1535	○			○	
17	火	1年	読書	火1	火2	火3	火4	火5	学活		1240	1535	○			○	
		2年	読書	火1	火2	火3	火4	火5	学活		1240	1535	○			○	
		3年	短学活	火1	火2	火3	火4	火5	学活		1240	1535	○			○	
18	水	1年	読書	学活	期末考査①						×	1200	×	フォーマルデー		×	
		2年	読書	学裁	学裁	学裁					×	1200	×	期末考査①		×	
		3年	短学活	期末考査①							×	1200	×			×	
19	木	1年	読書	学活	期末考査②						×	1200	×	フォーマルデー		×	
		2年	読書	期末考査①							×	1200	×	期末考査②		×	
		3年	短学活	期末考査②							×	1200	×			×	
20	金	1年	読書	期末考査③							1150	1240	○	フォーマルデー		○	
		2年	読書	期末考査②							1150	1240	○	期末考査③ 文化祭委員会（13:00～）		○	
		3年	短学活	期末考査③							1150	1240	○			○	
21	土																
22	日																
23	月	1年	読書	A月1	A月2	A月3	月4	月5			1240	1435	○			○	
		2年	読書	月1	月2	月3	月4	月5			1240	1435	○			○	
		3年	英語	月1	月2	月3	月4	月5			1240	1435	○			○	
24	火	1年	読書	火1	火2	火3	火4	火5	水5		1240	1535	○	体育祭委員会（16:00～）		○	
		2年	読書	火1	火2	火3	火4	火5	水5		1240	1535	○	おおぞら保護者会（16:00～）		○	
		3年	国語	火1	火2	火3	火4	火5	A水5		1240	1535	○			○	
25	水	1年	読書	水1	水2	水3	水4				1240	1330	×			○	
		2年	読書	水1	水2	水3	水4				1240	1330	×	清掃なし		○	
		3年	社会	水1	A水2	水3	A水4				1240	1330	×	ノークラブデー		○	
26	木	1年	読書	木1	木2	木3	木4	木5			1240	1435	○			○	SC
		2年	読書	木1	木2	木3	木4	木5			1240	1435	○			○	
		3年	数学	木1	木2	木3	木4	木5			1240	1435	○			○	
27	金	1年	読書	避難	金2	金3	金4	金5	金6		1240	1535	○	1限目避難訓練		○	
		2年	読書	避難	金2	金3	金4	金5	金6		1240	1535	○			○	
		3年	理科	避難	金2	金3	金4	金5	金6		1240	1535	○	銀行再振替日		○	
28	土																
29	日																
30	月	1年	読書	B月1	B月2	B月3	月4	月5	月6		1240	1535	○			○	
		2年	読書	月1	月2	月3	月4	月5	月6		1240	1535	○			○	
		3年	英語	月1	月2	月3	月4	月5	月6		1240	1535	○			○	

【6/20 テスト最終日】

給食 11:50～12:20

片付け 12:20～12:30

終礼 12:30～12:40

掃除 12:40～12:50

これからの季節は、気温や湿度が高くなり、熱中症のリスクが高まる時期となります。学校では必要に応じた水分補給の声かけや対応を行うとともに、熱中症予防の対策として経口補水液を準備しております。塩分タブレットは、アレルギーや誤飲等の安全面を考慮し持参しないようお願いいたします。

なお、部活動中の塩分タブレットを含む熱中症対策については、顧問の指示に従って行動するよう指導しておりますので、保護者のみなさまにおかれましてもご理解とご協力をお願い申し上げます。