



# 学校だより

横浜市立釜利谷中学校  
 発行日 令和5年12月1日(金)  
 発行者 学校長 木村 典明  
 所在地 金沢区釜利谷南3-5-1  
 電話 784-7311 FAX 783-9762

URL <http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/jhs/kamariya/>

## 学校教育目標

人との関わりを大切にします。(徳、公)  
 生きるための学びを大切にします。(知、開)  
 心と命を大切にします。(体、徳)

知・・・生きてはたらく知  
 徳・・・豊かな心  
 体・・・健やかな体  
 公・・・公共心と社会参画  
 開・・・未来を開く志

## 「うわさ話にご注意を」

副校長 辰野 経

応長の頃、伊勢の方から女が鬼に化けて上京したという話でもちきりになった。それから日に日に様々なところで「鬼が〇〇に現れるらしい」「今日は〇〇のところに行くだろう」などのうわさ話が広がるようになった。「確かに鬼を見た」という人は一人もいないが、皆が鬼の話ばかりできりが無い。

その頃、出かけた際に、四条から皆北を目指して走ってくる様子を見た。「一条室町に鬼がいる」と喚き散らしている。人が走っていった先を見渡してみると、人が通る隙間もない位ごった返している。「ここまでの騒ぎになるなら全くの嘘でもないのだろう」と、人を使わせて身に行かせると一人も鬼に合ったものはいない。日暮れまで大騒ぎし、しまいには殴り合いまで起こりその様子にあきれてしまった。

(徒然草 第50段 訳を抜粋したもの) ※様々な訳があります。

国語科でも社会科でも登場する吉田兼好が残した文学作品「徒然草」の中にあるお話の一つです。うわさ話に翻弄される人々の様子を描いていますが、現代ではありえない話、でもないようです。「〇〇君がこんなことを言っていたらしいよ。」「△△ちゃんってこんなことしてみたい。」こんなうわさ話を耳にしたこと、もしくは自分の話をされて嫌な思いをしたことがある人もいないのでしょうか。現代では直接人から聞く話のみならず、スマートフォンを通じて様々なメディア・SNSを通じて顔の見えない相手・自分の知らないところから膨大な量の情報が入ってきます。その話や情報は本当に事実なのでしょうか？事実かどうか分からない曖昧なものをSNSに載せたり、他の人に話をしたりしてよいものなのでしょうか。根も葉もないうわさ話に翻弄されることが意味のないこと、ましてやお互いを傷つけトラブルに巻き込まれることになるから気をつけなさい、と吉田兼好は現代の私たちに教えてくれているのかもしれない。

もし、うわさ話を耳にしたなら、まずはその相手に

- ①出所「どこからの情報か」
- ②目的「なぜその子はそういううわさ話をはじめたのか」
- ③具体性「いつ どこで 誰が」



など詳細に確認することです。こうした真実を見出す力を「ファクトチェック」といいます。

「らしいよ。」「～みたい。」には気を付けましょう。そして、そのうわさ話を広げることはだれかを傷つけることにならないかよく考えることです。

事実を見極めることでうわさに翻弄されることがなくなります。周りのうわさに惑わされず、自分で確かめた事、自分の頭で考えた事で責任をもって物事を判断することが自律へつながり、周りの人を大切にすることにもつながっていきます。

釜利谷中の皆さんには是非そんな強い心を育ててほしいものです。

## ◇「まずは自分の身を守りましょう」 —非行・被害防止サミット—

11月27日(月)に金沢公会堂で「金沢区非行・被害防止サミット」が行われました。この会は、区内の小中学生の防犯意識の向上を目的に金沢警察署と金沢区学校警察連絡協議会が中心となって開催しているものです。釜利谷中からも代表生徒(生活委員)の6名が「未成年の飲酒・喫煙・薬物の使用を防ぐために」というテーマで発表をしました。

## ◇頑張ったね！ -部活動の成績-

### ○卓球



横浜市中学校秋季卓球大会			
男子団体	第5位	県大会出場	
新人女子個人		県大会出場	
金沢区大会			
新人女子の部	第5位	市大会出場	2名
	第9位	//	2名
新人男子の部	第2位	//	1名
	第5位	//	2名
	第9位	//	1名
1年男子の部	第5位	//	1名

### ○陸上競技



横浜市駅伝大会		
女子		第10位
男子2区		区間賞
横浜市秋季大会		
女子2年	800m	第2位
女子共通	1500m	第5位
男子2年	3000m	第2位

### ○テニス

横浜ブロック新人テニス大会	
団体戦	
女子	第3位
個人戦シングルス	
女子	優勝
男子	第3位



### ○吹奏楽部

パークタウンのお祭りで演奏を披露しました！

## ◇パフォーマンスを上げよう! 一朝食の話—

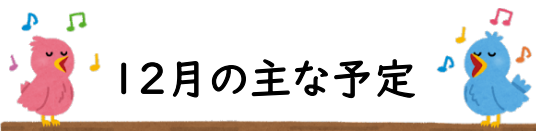


運動するにも勉強するにもパフォーマンスを上げるには、体づくりが基本となります。私たちの体は毎日の食事で摂る栄養をもとに作られているので、結果を出すためにはいかに食事が重要かということが分かります。

9月号でもお知らせしましたが、中学生が食事によって摂取する重要なエネルギーは「生命を維持するためのエネルギー」、「発育・発達のためのエネルギー」、「運動で使うエネルギー」の3つです。でも、食べられる量には限界があるので、優先順位をつけるとすれば、中学生にとってはまず「生命を維持するためのエネルギー」、「発育・発達のためのエネルギー」が大切だと言えます。「運動で使うエネルギー」が優先されてしまうと、身長・体格が急激に発達する時期にもかかわらず、思うように体がつくられないということが起きかねません。よって、運動量が増えすぎないように調整したり、食事ですでできる限り補ったりすることが重要になってきます。

栄養が足りないと、授業中に眠くなったり集中できなかつたりする原因となります。注意力が散漫になれば、勉強の能率は下がるし、保健体育などの体を動かす授業では怪我のリスクがグンと上がります。したがって、まずはしっかり朝食をとることが大切です。朝食は体内時計を整え、体のスイッチを入れてくれる重要な役割を果たしてくれます。調査によると朝食を食べている人の方が正答率が高いという傾向もあるそうです。ギリギリまで寝ていないで、しっかり朝食を食べたいものです。

(参考)「from ハウス」(Web サイト)



### 12月の主な予定



- 3日(日) 障害者週間(～9日)
- 4日(月) 3年個人面談(～7日) 人権週間(～10日)
- 8日(金) 生徒会役員選挙
- 9日(土) 障害者の日
- 10日(日) 世界人権デー
- 15日(金) 1・2年個人面談(～20日)
- 19日(火) 個別支援学級区ボウリング大会
- 21日(木) 大掃除
- 22日(金) 終業式
- 25日(月) 振替休日(11月11日土曜授業)
- 26日(火) 冬季休業(～1月6日)

3学期の始業式は1月9日(火)です。

【スクールカウンセラー勤務日です!】  
12月8・15日(金)  
お気軽にご利用ください!  
※事前予約が必要です。副校長辰野までご連絡を(Tel784-7311)。



次回の発行予定日は1月9日(火)です。