



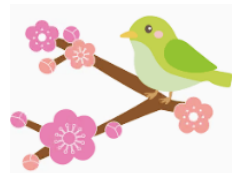
青葉旬う

四日市市立
港中学校だより

令和6年2月15日 No.17 発行：校長

各地で梅のたよりが聞かれはじめる頃となりましたが、まだまだ朝晩の冷え込みは続きます。1日の寒暖差が大きい時期ですので、体調管理には十分に気を付けたいと思います。

さて、3年生は卒業後の進路に向け、いよいよ佳境に入っています。全員が志望する進路が叶うことを願っています。また、1、2年生は来週、学年末テストです。頑張ってもらいたいと思います。



くすりの正しい使い方教室（2年生） 2月13日(火)

学校薬剤師の藤戸健司先生が来校され、2年生を対象に「くすりの正しい使い方教室」を行っていただきました。その内容を一部紹介します。



「薬物乱用は恐ろしい」

- ・大麻や覚せい剤などは、重大な依存性があり、自分で依存から脱出することはほぼ不可能です。
- ・薬物を誘ってくるのは、4人に3人は知っている人からの声かけで、「一度だけなら大丈夫」「最高の気分が味わえるよ」「ダイエットに聞くとよ」などと誘ってくる。このような初めの誘いを断れるかどうかで人生が変わります。

「くすりで病気がなおる？」

- ・薬だけでは治りません。人間はもともと自然治癒力（しぜんちゆりょく自分の体を自分で治す力）があります。自然治癒力アップには、「正しい食生活」「適度な運動」「十分な休養」の3つのバランスが大切です。

「エナジードリンクは元気の前借り」

- ・分類上は清涼飲料水ですが、カフェインが比較的多めに入っていて、何本も飲んだり毎日飲み続けていると、カフェイン中毒になります。中毒になると、眠りが乱れたり不安になったり、イライラして怒りっぽくなったりします。たまに死ぬこともあります。

「実験：うがい薬（イソジン）にアメ（ビタミンC）を入れてみると」

- ・イソジンの色が透明に変化します。これはイソジンに含まれるヨウ素がビタミンCと反応したからです。これにより殺菌作用が失われてしまいます。

「くすりをもらったら…」

- ①何のくすりか聞きましょう。 ②必ずのまなければならないか聞きましょう。
- ③自分で調節してよくくすりがあれば聞きましょう。
- ④飲み忘れた場合のことを聞きましょう。 ⑤副作用について聞いておきましょう。
- ⑥飲みにくそうだと感じたら相談しましょう。

生徒の皆さんへ ～校長雑感～

卒業式“式歌”に思うこと

いよいよ卒業式が迫ってきて、3年生の教室にあるカウントダウンカレンダーも残り少なくなってきました。3年生は、もうすぐ港中学校の仲間たちとお別れですね。

さて、港中学校の卒業式では式歌として合唱が2曲あって、1曲目は「See you again」、これは毎年全校生徒で合唱します。2曲目は3年生が合唱します。

昨年度の3年生は、RADWINPSの「正解」を合唱しました。その合唱はたいへん素晴らしく、歌い終わったあと、体育館に感動の拍手が鳴り響いたことを思い出します。

「正解」、なかなかの名曲です。その歌詞の中に、

ああ 答えがある問いばかりを 教わってきたよ
だけど明日からは 僕だけの正解をいざ 探しにゆくんだ また逢う日まで
次の空欄に当てはまる言葉を 書き入れなさい ここでの最後の問い
「君のいない 明日からの日々を 僕は／私は きっと □□□□□」
制限時間は あなたのこれからの人生
解答用紙は あなたのこれからの人生

この歌詞から、『自分が本当に知りたいのは、“自分はどう生きるべきか”など、“正解がない問い”の解決方法。でも、それは大人になってもずっと探し続けるもので、人生をかけて、ゆっくりと自分だけの“正解”を探せたらいいね。』ということなのかなと私は思いました。

そして、今年の式歌はレミオロメンの「3月9日」です。これもなかなかの名曲です。そのサビの部分、

瞳を閉じれば あなたが
まぶたのうらに いることで
どれほど強くなれたでしょう
あなたにとって私も そうでありたい

『あなたにとって、瞳を閉じたときに浮かぶ人とは誰でしょうか。学級の友達だったり、部活動の仲間だったり、家族だったり、先生だったり。その人たちと一緒に頑張ったことや励ましてもらったことがあって中学時代を過ごすことができた。だから、自分もその人たちにふさわしい人でありたい。その人たちのために何かできる人になりたい。感謝したい。』 そんなことを私はこの歌詞から感じました。

3年生には残りの日々を充実させ、卒業式では感謝したい人たちの思い浮かべながら、心のこもった合唱を披露してほしいと思っています。

また、今年の卒業式には1、2年生が全員参加します。立派に卒業していく3年生を、やはり1、2年生は立派な姿勢で見送ってほしいと思います。素晴らしい卒業式になることを心から期待しています。

