



# 清瀬二中だより

より豊かな心をつちかう より深く自ら学ぶ よりよくはたらき責任をはたす よりたくましく心身をきたえる

教育目標

愛情 学力 勤労 健康



## 涙とは、なんだろうか？

3月2日の夜、気象庁から関東地方に「春一番が吹きました」との発表がありました。その後は、大陸の移動性高気圧により、次々と暖かい空気が日本列島に運び込まれ季節が急速に春へと変わり、体育館の横にある梅の木も、いっきに満開となりました。植物たちは春を待ちかねたように花を咲かせはじめ、桜の花芽もずいぶん膨らんできました。この時期、人によって、厄介なのは花粉です。日本気象協会による今春のスギ花粉の飛散予報では、例年より飛散量が多いようです。花粉症の人はしばらく、目が潤む日が続きそうです。



花粉症で涙が止まらなくなるのは体の防衛反応です。涙は目を乾燥から保護するために涙腺から分泌される涙液です。もともと水中生活をしていた生物が、陸上生活へ進出する際に、体内から水分がなくなり、乾燥してしまわないように、皮膚やウロコを進化させました。ところが光を感知する目を皮膚で覆うことはできず、まぶたの開閉式としました。まぶたを開けている間に乾燥から防ぐための仕組みです。目が潤っていることで、光が正しく屈折し、毛細血管のない眼球に酸素や栄養が運ばれているとも考えられています。

涙には3種類あり、成分も少し異なるという研究もあるそうです。1つ目は、上にあるように乾燥などから目を守るための基本的な涙。これは常時、分泌されています。2つ目は、目に外部から刺激（ホコリなどの異物、化学成分、強い光など）があった時の反射反応による涙。これは一気に大量に流して、目を緊急保護するためのもので、花粉症などで出てくるのはこれです。そして3つ目が、感情に関わる涙です。これは、心の中の「嬉しい、悲しい、好き、嫌い、快、不快」などの感情による自律神経からの信号に涙腺が反応したものです。顔の表情筋とも連動して、表情が生まれます。

他の動物と比べて、人の表情がこれほど豊かなのは、人類は自然界においては身体的に弱く、生きるために脳を発達させ、集団生活をする道を選んだからと唱える学者もいます。仲間と一緒に生活をするためには、情報交換や情報共有が重要で、自分の気持ちや状況を相手に伝えるために、表情をもつようになったとの説です。まだ言葉をもたない赤ちゃんが泣くのは、この例だといえます。

蟻やミツバチ、オオカミなど、社会を作る生き物はたくさんいますが、複雑な社会をもつ人間が、協働して生きていくためには、やはりコミュニケーション力（伝える力、受け取る力）を高めることが大切です。

涙は、笑顔とともにその要素として大切な一つだと思います。

卒業式の涙はどんな感情から生まれるのでしょうか？ 嬉しい、悲しいとも違うように思います。昔からその意味を考えていましたが、最近は、感謝の気持ちから生まれるのではないかと思うようになりました。

3年生の皆さんと過ごしたこの3年間には、皆さんへの感謝がたくさん詰まっています。すこし早いです。ありがとうございました。

### 3月 学校行事 予定

3月 1日 (水)	都立高校一次・分割前期試験発表	16日 (木)	卒業式前日準備、給食終
3日 (金)	中央委員会	17日 (金)	卒業式
6日 (月)	専門委員会	20日 (月)	2年球技大会
8日 (水)	3年生特別時間割始 3年認知症サポーター養成講座	21日 (火)	春分の日
9日 (木)	3年思い出プロジェクト劇団四季観劇 都立高校2次・分割後期入試	22日 (水)	1年球技大会
13日 (月)	生徒会朝礼、3年球技大会	23日 (木)	2年卒業生の話を聞く会 大掃除
15日 (水)	卒業式予行	24日 (金)	終了式
		27日 (月)	春季休業日始



## ■ゲストティーチャー講演会 2年生 3/9(木)

2年生の総合的な学習の時間で、清瀬を語れる生徒プロジェクトに取り組んできましたが、この日は Extra version の講演会を行いました。10月の給食で「豆乳ジェラード」を無償提供して下さった地元の製造業者の方に、地域貢献やその意義、役割、企業理念についてお話をいただきました。現在は、清瀬産はちみつの支援に取り組んでいるそうです。「何のために働くのか」考えることの大切さを教えていただきました。



## ■子供を笑顔にするプロジェクト 3年生 3/9(木)

東京都の「子供を笑顔にするプロジェクト」(東京都がコロナ禍により様々な制約のある学校生活を送っている子供たちに、多様な体験活動を通じて笑顔になってほしいという願いで実施しているもの)により、3年生が劇団四季のミュージカル「バケモノの子」の観劇に行ってきました。映画やDVDでは味わえない舞台のすばらしさを感じることができました。



## ■認知症サポーター養成講座 3年生 3/8(水)

3/8より、3年生は特別時間割が始まり、特別な授業が次々に行われています。この日は、清瀬市生涯健康部介護保険課地域包括ケア係職員の方による「認知症サポーター養成講座」を受講しました。1時間目は動画や講義で高齢者の特徴や記憶の仕組みを学び、2時間目は認知症の人が住みやすい社会を考えるグループワークを行いました。本講座を通して認知症についての理解が深まりました。



## お知らせ 学校生活におけるコロナ対策によるマスク着用について

国の方針により3月13日からマスクの着用については個人の判断が基本となりますが、学校生活内においては、清瀬市教育委員会による「新型コロナウイルス感染症対策と学校運営に関するガイドライン(R5.1.17)」の改定が行なわれるまでは、これまでの対応を継続します。

### <マスクの着用を必要としない場合について>

～「新型コロナウイルス感染症対策と学校運営に関するガイドライン(R5.1.17)」より抜粋～

- ・屋外においては、人との距離が確保できる場合、または、人との距離が確保できなくても会話をほとんど行わないような場合。
- ・屋内においても、人との距離が確保でき、会話をほとんど行わないような場合。

### <学校におけるマスク着脱に係る指導について>

マスクの着脱については生徒の主体的な判断を尊重しますが、せき込んでいたり、運動の際に息苦しそうにしていたりする場合や授業等において集団で話し合ったり歌ったりする場合、体育館等の室内に大人数で集まる場合等、状況に応じてマスクの着脱を求めたり、すすめたりすることがありますのでご理解ください。



## ●ありがとう桜の木

2/18(土)に正門にあった桜の古木を伐採しました。朝、登校してなくなっていることに驚いた生徒がたくさんいました。高い枝はすでに数年前から枯れており、幹も1/3程が朽ちて、強風で倒木する恐れがあるため、伐採となりました。切り株をみると、根本にポッカーリと樹洞ができていました。花ボランティアの方をお願いして、株の横に桜の苗を植えようとしたのですが、周りの地面の下がコンクリートに覆われていて断念しました。昨年、南校舎の校庭側に植えていただいたソメイヨシノの苗があります。それが大きく育つことを楽しみにしたいと思います。長い間、生徒の成長を見守ってくれて、ありがとう。



※挿絵は、「かわいいフリー素材集いらすとや」「かわいい無料イラスト素材集『イラストストック』」のサイトから利用させて頂いています。