



日々明朗 日々努力

飯豊中学校
令和4年度
第7号
令和4年7月29日
文責：金田孝善

1学期終了 しっかり成長！

本日、無事に75日間の1学期を終了することができました。終業式で、1学期の生徒諸君のようすから、うれしかったこと、感心したことの中から3つを伝えました。

1つ目は「あいさつ」です。特に感心するのは、「遠くからのあいさつ」と「後ろからのあいさつ」。私も自分からのあいさつを心がけていますが、それよりも早く、遠くからあいさつされると「すばらしいな」「この生徒さんは心のエネルギーが感じられる」とうれしくなります。また、後ろから「おはようございます」や「こんにちは」とあいさつされると、ちょっと驚くのですが、その驚きが感動と喜びに変わり、「この生徒さんは心が強いな」ととても良い印象を抱きます。今後「遠くからのあいさつ」と「後ろからのあいさつ」がさらに広がることを期待します。



2つ目は「自然な関わり」です。授業中、ペア学習やグループ学習の場面を見るのですが、友だちとの関わり、話し合いのようすが何とも自然で微笑ましい。男女関係なく、真剣かつ和やかに話をしています。その光景がすばらしいと感じています。これからの世の中は、コミュニケーションの力がますます大切になってきます。変化が激しく先が見えづらい、何が正解かわからない世の中では、しっかり自分の頭で考えるとともに、グループでいろいろな角度から意見を出し合い、正解を探すのではなく、よりよい考え、多くの人が「これならまあいいんじゃないか」といういわゆる“納得解”を導き出すことが重要であり、求められる力になるのです。その“納得解”を導き出す上で、メンバー同士が自然に関わり率直に意見を言い合えるというのはとても大切なことで、きっと生きる力につながっていきます。

3つ目は「いじめ見逃しゼロ宣言」です。この宣言に感心したのは、まずその前に開かれた「いじめ防止教室」で聞いたことをその場だけで終わらせず、形として表したということです。学びをつなげる、学びを広げるというのは、望ましい姿であり、大切な力だと考えます。また、この宣言は、いじめをしないということだけでなく、問題を他人事(ひとごと)とせず、いじめを許さない、見逃さないという機運を高める上でとても意味あるものになっているからです。学んだことを生かし宣言として反映させたこと、いじめを自分事として捉え、みんなで関わり、無くしていこうという姿勢をととてもうれしく思います。

この3つを飯豊中の良さとして、これからも心がけ、続けていってください。

スマホなどに依存しないようにするためには

前号ではスマホが脳に与えるリスクをお伝えしました。それでは、どうすればスマホに依存せずすむか。『スマホ脳』の中で示されている、子どもや若者向けのアドバイスの中からいくつかの方法を紹介します。

○スクリーンタイム(スマホやタブレットに触れる時間)を制限し、代わりに別のことをしよう。

1日のスクリーンタイムは最長で2時間だ。それでも睡眠、食事、職場や学校への移動時間を除けば、起きている時間の6分の1を費やしていることになる。8歳未満の子供なら1時間が限度。私がいちばんいいと思うのは、別のことをする時間を設けること。宿題をする、運動をする、友達に会うなど、それに集中する時間を決めよう。

○寝る少なくとも1時間前にはスマホやタブレット端末の電源を切ろう。

寝る前にスマホを使うと、ブルーライトがメラトニン(眠りにつく時間を体に知らせるホルモン)の分泌を抑え、眠りにつきづらくなる。



○スマホを寝室に置かない。

少しでも眠れないなら置かない方がいい。朝起きるために目覚まし時計を買おう。

○少しでもいいから運動しよう。

どんな運動も脳に良い。脳から見れば、ただ散歩をするだけでも驚くほどの効果がある。とにかく大事なことは運動をすること。中でもいちばんいいのは心拍数を上げる運動だ。最大限にストレスレベルを下げ、集中力を高めたければ週に3回45分、できれば息が切れて汗もかくまで運動するとよい。

○大人がよい手本になろう。

私たちは相手を真似ることで学ぶ。特に子供は、大人に「しなさい」と言われたようにではなく、大人がしているようにする。

著者は元気になるコツとして、睡眠を優先し、身体をよく動かし、社会的な関係を作り、適度なストレスに自分をさらし、スマホの使用を制限すること、と言っています。関心のある方、もっと詳しく知りたい方は、新潮新書『スマホ脳』をお読みください。

飯豊中生の活躍

◇山形県吹奏楽コンクール置賜地区予選
中学校小編成の部 優秀

※ 県大会出場

◇山形県中学校総合体育大会
陸上共通男子 400m

第3位 3年 元木 心温 さん

※ 東北大会出場

卓球男子シングルス

第3位 3年 伊藤 充輝 さん

※ 東北大会出場

8月の主な行事

10日(水)~15日(月) 学校閉庁期間

この期間、基本的に学校に職員はおりません。

17日(水) 始業式

18日(木) 3年実力テスト

25日(木)~ 運動会練習

26日(金) 全国PTA分科会

27日(土) 全国PTA全体会

31日(水) 運動会(予備日は9/1)

9/1日(木) 創立記念日

2日(金) 少年の主張大会