



一学期の終わりに
～「睡眠」そして「計画を立て、実行すること」の大切さ～

校長 上之園 善孝

1学期は新燃岳の噴火による降灰の影響はありましたが、大きな事故等もなく、子どもたちは学習・学校行事・部活動等に懸命に取り組めました。明日から44日間の夏休みです。夏休みに入ってすぐに吹奏楽部の「夏の祭典」・「吹奏楽コンクール」、バドミントン部の「県総体」、希望生徒が参加する霧島しごと維新「企業見学会」等が開催され、3年生は各高校の体験入学も実施されます。

夏休みは自分が立てた計画に沿って実行し、実行できなかった時は、できるだけ早期に「修正」することが大切です。

夏休み中の「1日の計画」はどのように立てますか、立てましたか？

①→まず、「睡眠時間」の確保をし、その上で計画を立てます。睡眠学者の第一人者として活躍されている柳沢正史さんはまず、「睡眠時間の確保」、中学生は8～9時間程度の睡眠時間が必要と言われています。このことは保健室前にも掲示してあります。

②→睡眠時間をしっかりと確保した上で、1日の計画を「午前中」「午後」「夜」と大まかに3分割し、その中で何をするか計画し、実行することをおすすめします。例：午前（部活）午後（休憩／数学の宿題）夜（理科の宿題／自由時間）

勉強のやる気が出ない時、机にやるべき内容のものを広げて、気分転換をする、難しい問題は後回しにして、まずわかるところから取り組むのも1つの方法として、良いかもしれません。

①→②と実行していくとスマホやゲームをする時間は自然に少なくなっていくのではないのでしょうか。

→インターネット利用実態調査（7月12日実施 88名回答）
【気になるデータを一部紹介】

○有害サイトなどへのアクセスを防ぐ「フィルタリング」の設定をしていますか。

設定していない（9人 10.2%）わからない（23人 26.1%）
設定している（34人 38.6%）

○サイトの利用やメッセージのやりとりで睡眠不足になったりしたことがある（15人 17.0%）

○寝るために布団に入っても携帯電話やインターネット機器が手放せない（5人 5.7%）

○インターネットの利用を制限されるとイライラしたり落ち着かなかったりすることがある（11人 12.5%）

明日（夏休み明け）の自分は、昨日（夏休み中）の自分の頑張りにきっと感謝する！

保護者・地域の皆様のご支援により、一学期を無事に終えることができました。夏休みは子どもたちが多くの時間を「家庭や地域」で過ごすことになりますが、今般、中高生の水難事故が全国各地で起こっています。「危険な場所には近づかない」等の具体的な声かけをよろしくお願いします。そのような状況になると、大人が一緒であっても助けることは容易ではありません。日頃以上に保護者・地域の皆様には子どもたちへの声かけ・見守りをお願いします。そして、生徒の皆さんは本校のスローガンである「健康と安全はすべてに優先する」を心にとめて、元気に過ごしてください。

応援団結団式

7月9日に、体育大会の応援団結団式を行いました。今年度は、赤組団長：南原陵汰さん、白組団長：奥田洋斗さんを中心に、「Take your chance～勝利の風を巻き起こせ～」のスローガンのもと、全校生徒で体育大会を盛り上げます。3年生を中心に、すでに夏休み前半から応援演武の練習に取り組みます。きっと練習の成果を発揮し、素晴らしい体育大会を繰り広げてくれることでしょう。



学習委員がクラスでおすすめ本の紹介と読み聞かせを行いました。

1年生では「みえるとかみえないとか」という本を読みました。練習や準備をしっかりとてあり、とても聞きやすく楽しかったです。クラスの友達も食い入るように聞いていました。友達からは「聞いていて、心がとても穏やかになりました」と感想がありました。読み聞かせをした学習委員は「みんなもよく聞いてくれてうれしかった」と話していました。



授業参観・学級PTA・地域PTA

7月4日、授業参観・学級PTA、地域PTAを実施しました。保護者の皆さまにお越しいただき、普段の授業に取り組む生徒たちの様子を直接ご覧いただく貴重な機会となりました。

生徒たちは、いつも以上に真剣な表情で学習に臨み、発表や話し合いなど、日頃の成果を一生懸命に発揮していました。子どもたちにとっても大きな励みとなりました。お忙しい中ご参観いただき、誠にありがとうございました。



SOSの出し方に関する教育

7月15日に「SOSの出し方」を実施しました。講師は、本校スクールカウンセラーの坂元市子先生です。生徒が悩みに直面した時に、誰にどのようにして助けを求めればいいのか、具体的で実践的な方法を学びました。

悩みが大きくなる前に、早めに相談することが大切です。困った時は、誰かに頼ることも必要です。相談することは恥ずかしいことではありません。相談することで、状況が改善されることもあります。勇気を出して一歩踏み出すことが大切です。困った時は、誰かに助けを求める勇気を持ちましょう。

8月行事

1日(金) 出校日
2日(土) 霧島こどもみらいサミット（生徒会長・副会長）
13日(水)～15日(金) 学校閉庁日
21日(木) 出校日
23日(土) メディアコントロールデー
&子どもと一緒に読書の日
24日(日) 牧園中親子美化作業…6：30スタート
9月1日(月) 2学期始業式