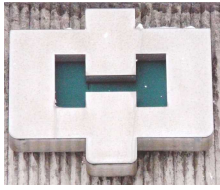


教育目標 「 豊かな心で たくましく 自分の人生を切り拓く 生徒 」

重点目標 「 豊かな心 確かな学力 健やかな身体 」



あ さ ひ こ
朝 日 子

佐渡市立畑野中学校 学校だより

令和 2 年 7 月 30 日 (木) 第 7 号

著・編 校長 宇治 正明 (TEL 66-2058)

明日から始まる夏休みに向けて

～時間をどう使うか。睡眠時間を含めた規則正しい生活を中心として～

576時間。

これは、今年の夏休み24日間を時間に換算したものです。明日から中学生の皆さんはこの夏休み中に576時間与えられることになります。しかし、この時間全部を自由に使えるわけではありません。必ず必要な時間に睡眠時間があります。

192時間。

成長期の中学生にとって、良質な睡眠をとることが大切です。なぜなら「成長ホルモン」は主に寝ているときに分泌されるからです。このホルモンは身体の中の古いものを除去し、新しいものを作る働きを活発にします。ですから、疲労を回復させ、身体の痛んだところを治す働きがあるのです。そして、成長ホルモンは睡眠後30分から1時間くらい経つとたくさん出てきます。特に多く分泌される時間帯は夜の10時から2時までの4時間とされています。また、寝る前にテレビやコンピュータ、スマホの画面を見ていると寝付きがよくないとも言われているので、質のよい睡眠をとるには寝る前に画面を見ないということも気を付けたほうがよいようです。適切な睡眠量も大切です。眠りには周期があって1つの周期が90分から2時間とされています。そうすると睡眠時間は7時間30分から8時間がちょうどよいと言えそうです。もちろん個人差はありますから一般的なことしか言えませんが、例えば、10時に寝て6時に起きると、良質な睡眠と適切な睡眠量が確保できるということです。毎日8時間睡眠をとると24日間で192時間になります。

384時間。

576時間から192時間を引いた時間です。この384時間が自分が自由に使える時間です（自由と言っても家の手伝いなどを引くともっと少なくなります）。中学生の皆さんはどのように使いますか。おすすめは毎日取り組むことを決めて24日間継続することです。何をするかは自分で考えましょう。毎日本を読む、体を鍛える、自学をする、…。少しずつの積み重ねがかなりの量となります。少しずつでよいので毎日続ければ大きな成果を手に入れることができますよ。

ひとまわり大きく成長した皆さんと8月24日会えるのを楽しみにしています！！

球技大会 楽しみました！

7月22日（水）学年委員会主催の全校球技大会（ドッジボール）が行われました。体育祭の紅軍、青軍に分かれてチームを編成し、体育祭メンバーの結束を図るというねらいも見られました。ボールが途中から2個に増やされ、緊迫感とスリルのあるゲームが展開されました。ときどきスーパープレーも見られ、体育館に歓声が響きました。



生徒朝会（体育祭軍団決め）

7月14日（火）、9月に予定している体育祭を前に軍団決めの抽選会が行われました。1年生はくす玉から出てくる紙の色で、2年生は透明な液体を振ることによって出てくる色で、3年生はかき混ぜると出てくる色で、チーム分けをしました。同じ色同士が組んでチーム分けが完成しました。



1年生（くす玉）



2年生（液体）



3年生（まぜまぜ）



軍団の組み合わせを決定！

体育祭結団式

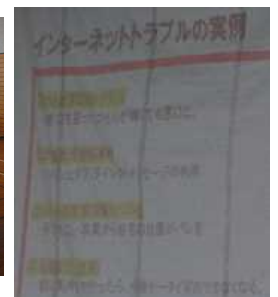
7月28日（火）は結団式でした。各軍団が準備を進め、それぞれの計画で、さっそくエールなどを練習し、お互いの軍団にエール交換を行いました。熱中症や新型コロナウイルスの対策をしながらの体育祭となりますが、達成感や充実感を感じられる体育祭になることを期待しています。



【体育祭スローガン】喜努相楽 紅と青の close game ～喜び、努力し、相手と共に楽しい体育祭にしよう！

メディア講話

7月28日（火） au ショップ佐渡の佐々木様からメディアに関する講演をしていただきました。「ネット社会で増え続ける脅威」「ケータイ利用時の注意点」「ネット（技術）との向き合い方」という項目立てで、具体的な事例や資料を提示していただきました。特に、インターネットトラブルの実例では



- ① SNS が原因のトラブル 悪口を言ったつもりが無くても悪口に。
- ②大阪女児誘拐事件 ・ハッシュタグ/ダイレクトメッセージの利用
- ③ SNS への写真投稿について ・何でもない写真から自宅の位置がバレる
- ④名義貸し（犯罪） ・軽い気持ちで行ったら、今後ケータイ契約できなくなる。のような内容で分かりやすくお話していただきました。なお、アメリカに住むお母さんが13歳の息子にスマホを与えたときの約束「スマホ18の約束」の紹介もしていただきましたので別紙で配付します。とてもよい内容ですので是非御覧ください。佐々木様ありがとうございました。

<生徒の感想>

- ・スマホは使い方を間違えると危険だということが分かった。これからは正しく安全にスマホを使っていきたい。
- ・スマホをあまり使ったことがないが、詐欺と個人情報が流出することがすごく怖いと思った。
- ・詐欺の対処法やルールを守った使い方を教えてもらったので、今後 SNS を使う際に生かしたい。
- ・便利なものだけ使い方次第で大変なことになると知った。これから今日学んだことを生かしてスマホを使う。

<自分ルール>

- ・スマホなどを使用時間を決めて使うようにする。
- ・メディアは〇時以降使用しない。
- ・寝る1時間前からスマホは見ない。
- ・知らない人とはつながらない。

これから高度な情報社会の中を生きていく中学生にとって、メディアという道具を正しく使いこなす力は必須となります。生徒たちは、トラブルに巻き込まれない、トラブルを起こさないために真剣に聞いてくれていました。また、参加していただきました保護者の方、ありがとうございました。

