



木刈中タイムズ

No. 6

心身ともにたくましく 自ら学び 共に生きる生徒
—笑顔・感動、はつらつ木刈—

規則正しい生活のリズムを

印西市立木刈中学校長 泉水 真由美

明日から、夏季休業にはいります。学校があるときよりも自由な時間が多くなります。どのように時間を使っていくかいろいろと考えていると思います。リラックスする時間に使ったり、何か集中して取り組みたいことに使ったりするのもよいと思います。しかし、その際に気をつけてほしいのが生活のリズムです。

生活のリズムが崩れてしまうと、もとに戻すのも大変です。毎日決まった時間に起床し、食事や睡眠を適切にとるなど規則正しい生活を心がけたいものです。規則正しい生活をするメリットとしては、体内のリズムが整い、物事に対する集中力が持続しやすくなるということがあります。特に3年生は、この夏季休業中は、学習に重きを置いての生活になると思いますが、学習効率をよくし、頑張った成果をあげるためにも規則正しい生活のリズムは欠かせません。

規則正しい生活の一つとして欠かせないのが適切な睡眠です。睡眠が足りないと、頭がぼんやりして集中力が低下するだけでなく、疲労が蓄積され、健康面でも影響が出てしまいます。夜更かしを避け、スマホやパソコンの利用を控えめにし、寝る前の1時間はリラックスした時間を過ごすことが大切とも言われています。また、何かを記憶する際に、その定着において、睡眠中の脳の働きが重要であるとの研究もあります。

さらに、毎朝同じ時間に起きて、朝食をしっかりと摂ることで、体内時計がリセットされ、日中の活動が効率よくなくなります。学習においても、勉強時間を毎日決まった時間に確保することで、集中しやすくなり、これを習慣付ければ、自然とその時間に集中力が高まるという効果も期待できます。

ある程度、自分で時間を決めて行動できるこの時期だからこそ、時間を有効に活用するために、まずは規則正しい生活を心がけてください。

話は変わりますが、今年は戦後80年であることを意識したことはありますか？80年というと遠い昔に感じると思いますが、80年前の日本は戦争をしており、常に命の危険性にさらされ、たくさんの我慢を強いられていました。世界の国々を見ると現在、戦争中の国、さまざまな紛争により生命の危機と常に隣り合わせの国もあります。現在の日本は、そのような争いの渦中にないため、自分のやりたいことができ、成りたい自分をめざし、活動することができます。このような環境は、あたりまえではなく、恵まれた環境にあるということを認識し、生活してほしいと思います。

保護者の皆様におかれまして、この1学期さまざまな面において、ご協力いただきありがとうございます。夏季休業に入ると、子ども達は解放された気分になり、注意力が散漫になってしまう傾向にあります。その様なときに、交通事故等にあたり、これくらいはということでSNSでのトラブルに巻き込まれたりするなど、楽しいはずの夏季休業が、悲しい思いをしてしまうものになってしまいます。夏季休業中の過ごし方について、学校でも指導をいたしましたが、ご家庭でも注意をしていただけると助かります。よろしくお願いいたします。



1 学期を振り返って

1 学年代表



4月に入学してから数ヶ月間、新しい仲間、新しい環境の中、不安なことが沢山ありましたが、自分から話かけ、互いの良さに気がついたり、協力したりしながら中学校生活にも慣れてきました。1年生の学年目標は、「気づき・考え・行動する」です。自分のことだけでなく周囲のことに気を配り、困っている人に自然に手を差し伸べ助け合うことができました。学年目標を通して大きく成長することができたと感じています。

1学期は校外学習がありました。クラスの仲間と協力しながら活動したことで、自分の役割を最後までやり抜き、公共の場にふさわしい態度で活動でき、多くのことを学ぶことができました。初めての校外学習だったので時間を気にしたり、トラブルが起こらないか心配だったりましたが、みんなで協力して無事に活動することができ、とても意味のある校外学習になったと思います。この経験を学校生活や次の行事に生かそうと思います。

一方で、日常の学校生活では1分前学習ができていないという反省をどの学級も挙げていました。係の人が呼びかけても騒がしく指示が通らなかったり、学習用具の準備ができていなかったりする人が多く、習慣化していません。2学期は呼びかけを徹底して全員ができるようにしていきます。また、机やロッカーの中から荷物がはみ出していることが多く、危ない状況がありました。みんなが過ごしている教室なので、気づいたらスルーせず声をかけ、きれいで安全な教室環境をみんなで作っていきたいです。週直活動や当番活動では自分の分担はもちろんですが、自分の分担以外も手伝いながらスムーズに行えるようになりました。

入学したばかりで慣れない部分も沢山ありますが、短い中学校生活を本気で楽しく有意義に過ごせるよう、今後も仲間と協力して取り組んでいきたいと思っています。

2 学年代表

2年生へと進級し、新しいクラス、新しい仲間とのスタートとなった1学期。2年生になったことで、1年生からは「先輩」として見られるようになり、校舎案内や部活動などを通して、教える立場になる場面も増え、改めて進級を実感した人も多かったのではないのでしょうか。特に部活動においては、直接「後輩」との関わりを感じて接することが多く、私たち自身も1年前を思い出し、この1年間を振り返り、成長と課題を感じることができました

そんな中で行われた自然教室では、学年全員がしおりをよく読み、次の行動と自分の役割を意識して、責任をもって行動することができました。

この自然教室を通して、クラスの団結力も高まり、仲間と協力する力が少しずつ身についてきたと感じています。スローガンに掲げた「275のスパイス」とあるように、学年全員の個性が際立つ、思い出に残る貴重な体験となりました。

一方で、課題も見つかりました。一人ひとりが「ちょっとずつ我慢」することを心がけてきたつもりでしたが、場面によってはメリハリがなく、周囲の状況が見えにくくなっていたり、実行委員や班長の声が届きにくいこともありました。

この反省をもとに、2学期では、「はじめある行動」で、自分たちを高めていきましょう。部活動では、3年生の先輩方の引退にともなって、私たち2年生が部活動の中心となっていきます。部活動でも「後輩」に対して見本となる姿を見せていかなければなりません。技術や意識はもちろん、普段の生活態度においてもはじめをつけて見本となれるようにしていきましょう。

それにふさわしい姿勢を身につけるためにも、「2分前着席、1分前学習」の習慣を日々の生活に定着させ、秋陽祭や体育祭、職場体験など、これから続く様々な行事にも責任ある行動で挑みたい。そして、常に周囲を意識し、人に迷惑をかけないように行動できるように努力し、下級生の手本となるような2年生を目指して取り組んでいきましょう。



3 学年代表



最高学年となり、はじめの学期が終わりました。修学旅行という大きな行事を終え、第一回の定期テストも終えた一学期、三年生では多くの学びと成長がありました。

まず、修学旅行を通して、全体の時間に対する意識が大きく高まりました。以前は呼びかけがないと座れていない場面が見られました。修学旅行中は全ての活動において誰一人として遅れることなく、時間に余裕をもって取り組むことが出来ました。修学旅行以降は、呼びかけをしなくても二分前着席が自然とできるようになり、クラス全体の意識が一段と高くなったと感じています。これは学年全体が「自分たちが最高学年だ」という自覚を持って行動できるようになった証だと思っています。

一方で、給食前の五分後着席については、声をかけても、少しだらけた雰囲気になってしまった場面もありました。時間を守る意識が高まってきたからこそ、そういった細かい部分も見直し、こだわって取り組んでいくことが大切なのだと思います。

また、他の委員会との連携という点では、まだまだ改善の余地があると感じました。評議員だけで進めるのではなく、他の委員会やクラスの仲間と協力していくことで、学校全体の雰囲気や動きもより良くなると思います。意識の高い人が増えている今をチャンスと捉え、評議員が中心になって動くのではなく、みんなを支える「サポート役」として動くことで、学校全体の自主性や協調性が整っていくと考えます。

さて、明日からはいよいよ夏休みが始まります。私たちにとっては、ただの長期休みではなく、「本気で自分と向き合う時間」にしていくことが何より大切です。多くの人が部活動を引退し、自由に使える時間が増えるこの夏は、受験に向けた大きな分かれ道でもあります。だからこそ、一人一人が計画的に学習に取り組み、毎日の積み重ねを大切にすることが求められます。特に苦手な教科や単元にしっかり向き合い、自信を持って二学期を迎えられるような夏にしていきたいです。

二学期には、秋陽祭や体育祭といった、中学校生活最後の大きな行事が続きます。私達三年生は、ただ楽しむだけでなく、学年やクラスをまとめ、引っ張っていく立場でもあります。それぞれの行事を成功させるには、一人一人が主体的に動き、みんなで協力し合うことが必要です。ただ流れに乗るのではなく、自分達で雰囲気を作り、自分達で結果を作っていく。そんな姿勢を学年全体で大切にしていきたいと思います。

評議員としては、「みんなの代表」という責任を忘れず、みんなの声に耳を傾け、必要なことを伝え、行動に移すことを心がけています。今の学年には、自分の意見を持ち、周りのために動ける人がたくさんいます。そんな仲間をサポートしながら、より良い学校を作っていけるよう、これからも努力します。

中学校生活の集大成となるこの一年。一日一日を大切に、勉強も行事も全力で取り組み、最後まで成長し続けていきたいと思います。

受賞の記録

※印旛都市総合体育大会の結果は、9月木刈中タイムズで紹介いたします。

○陸上競技部

全日本中学校通信陸上競技大会千葉県大会

中学3年女子100m 7位

中学共通女子800m 2位 → 全国・関東大会出場

中学共通女子砲丸投 2位 → 全国・関東大会出場

中学共通男子110mH 出場 中学共通男子走幅跳 出場 中学共通女子100mH 出場

中学2年女子100m 出場 中学共通女子800m 出場 中学共通女子4×100mR 出場

中学共通女子走幅跳 出場

○野球部

支部選抜指定選手（西印旛選抜選手） 6名

千葉県中学生選抜野球大会 出場 6名

6・7月の行事

○保育実習

6月23日(月)・25日(水)・27日(金)・30日(月)

7月9日(水)・11日(金)・14日(月)・16日(水)

3年生は、家庭科の幼児教育の一環として、木刈保育園での保育実習を行いました。事前準備として、どのようにしたら幼児に喜んでもらえるかを考え、おもちゃを作ったり、一緒に踊るダンスを練習したりして、当日をむかえました。当日は、幼児とどのように接したらよいか授業中に学んだことを活かして活動していました。園児の笑顔に、生徒達も自然と笑顔で優しい表情になり、もっと園児と接したいとの気持ちで、園をあとにしていました。



○租税教室 6月27日(金)



租税教室を3年生対象に実施しました。なぜ税は必要なのか、税はどのように使われているのかなどを学習しました。また、税を集める際に、所得の違う人達から、どのように集めたらより公平になるかなど、グループで考える場面もありました。これから、社会に出ていき、自分達の納めた税金がどのように使われるのかなど、少しでもよいので気をつけ、関心をもってほしいと思います。

○防犯教室 7月10日(木)

2年生を対象とし、警察の方に来校していただき、防犯教室を実施しました。SNSの落とし穴について、具体例を用いて教えていただきました。軽い気持ちでやったことでも、犯罪に繋がることがあることについて学びました。そして、SNSを使う時にどのようなことに気をつけなければいけないのかの説明を受けました。SNSにふれる場面は多々あります。十分に気をつけたいものです。さらに、薬物乱用についての話では、一度手を出してしまったら取り返しがつかないとのことでした。自分の将来のためにも、絶対に手を出さない気持ちを強く持ってください。



【いじめ相談】

鈴木一成(教頭)・久保谷博(教頭)・菊池秀憲(生徒指導主事)・安西太一・蝦原拓弥・皆川匠
杉森弘美(養護教諭)・太田成美(養護教諭)

【セクハラ相談】

鈴木一成(教頭)・久保谷博(教頭)・岡本里美・賀集瑞帆・宇佐見陽子
杉森弘美(養護教諭)・太田成美(養護教諭)