



# 中

# 美里の風

校訓

Wonderful village breeze

好学・規律・協力・剛健

## 生活リズムを整え充実した夏休みを

校長 松下 幸男

早いもので夏休みも4分の1にあたる12日が過ぎ、残り30日ほどです。宿題、部活動、生活リズム等、順調にスタートが切れているでしょうか。起床や就寝時間、勉強時間など生活習慣の確立に向け、保護者からも声掛けをお願いします。

日中は連日、熱中症警戒アラートが出されるなど日差しが強く、暑い日が続いています。運動部活動生はもちろんのこと、室内で活動している部活動や自宅等で過ごしている生徒も適切な水分補給と十分な睡眠やバランスのよい食事など、熱中症予防に努めてください。夏休みが明けると1週間で体育大会です。朝夕の涼しい時間帯に積極的に運動・体力づくりを行い、体力の維持・向上に努めてください。一日中、クーラーの効いた部屋に閉じこもりっきりにならないよう、生活にメリハリをつけて、健康な毎日を送るようにしたいものです。

夏休みは普段はじっくりと取り組むことができない事にもチャレンジしてほしいと考えています。その1つが読書への取組です。東大社会科学研究所とベネッセが行った「学校がある日に読書をどの程度しているか」という調査によると、全く読まない(0分)と答えた生徒が、中1で49.7%、中2で55.0%、中3で56.5%だったそうです。なお、この調査では、読書時間が長い子どもは成績上位層が多い、「本を読む大切さ」を伝えている保護者の子どもほど読書時間が長い傾向にある、と分析しています。また、OECDは、本を読む頻度が高い生徒の方が読解力の得点が高い、という調査結果を出しています。ゆとりのある夏休み、親子で読書をする時間をつくってみてはどうでしょうか。

### 水難事故・交通事故等に気をつけて

夏休みに入り、全国で中学生を含め水難事故が相次いでいます。年間の水難事故の約半分が夏休み期間に集中しているというデータもあり、夏休み中は水難事故防止運動強調月間となっています。

遊泳禁止の場所やプール等でも無理な遊泳などはせず、水難事故に遭わないよう気を付けましょう。

また、夏休み中は自転車通学生以外も自転車に乗る機会が多くなると思います。交通ルールは必ず守り、ヘルメットを着用するとともに蛇行運転などのマナー違反、二人乗りなどの危険で違法な運転をすることのないよう、安全運転についてご指導ください。

### 《県大会で全力を出し切りました》

7月20～24日に開催された中体連県大会では、陸上、野球、卓球、軟式女子テニスの大会に本校生徒が出場し、地区大会以降も頑張ってきた練習の成果を出し切り、全力で競技しました。同じく7月22日に開催された「夏の祭典」には吹奏楽部が出演し、素晴らしい演奏を披露しました。出場・出演した生徒の皆さん、お疲れ様でした。

〈入賞〉おめでとうございます！

陸上：3年 女子共通走高跳で第5位(1m45 cm)

1年 男子1年100mで第4位(11秒92)



※卓球・吹奏楽は写真撮影が禁止されており、写真を掲載できませんでした。女子テニスは試合に間に合わず、撮影していません。

## 《ALTの紹介》

7月からALTの先生がシンガポールより着任されましたので紹介します。「初めまして。私はスポーツが好きです。皆さんと一緒にスポーツができれば嬉しいです。よろしくお願いします。」



## 《夏休み中の行事から》

### シルビアシジミ保全プロジェクト

吾平中近くの河川敷で県の絶滅危惧種に指定されている蝶、シルビアシジミが確認され、その保全活動として国土交通省の指導のもと、希望生徒10名ほどが食料となるミヤコグサの種まきに取り組みました。



## 《共通実践事項アンケートへの回答ありがとうございました》

1学期に取り組んでいただいた共通実践事項について、アンケート調査をさせていただきました。結果を取りまとめましたので、お知らせいたします。調査へのご協力ありがとうございました。

評価は4段階で回答をいただいているため、4に近い数値（平均値）がよい評価になります。

保護者、生徒ともによい評価だった項目は「1日60分の運動を行うことができた」で保護者が3.3、生徒が3.6の達成率でした。

逆に低かったものは「目標の学習時間以上の家庭学習」の項目で、生徒、保護者共に最も低い評価となっており、家庭学習の充実が最大の課題となっています。夏休みは最低1年90分、2年100分、3年120分は確保し、さらに目標として1年2時間30分、2年2時間40分、3年生6時間は頑張ってもらいたいと話しました。

家庭学習の習慣づくりに向け、ご家庭でも声かけをお願いします。

また、気になる項目として、「学習環境の整備」と「スマホ9時オフ」は、生徒と保護者の評価の数値に、開きがありました。保護者は「できていない」と感じているのですが、生徒は「ある程度できている」と感じています。意識の差を埋めるためにも、学習環境やメディアの使い方を親子で話し合い、ルール等の再確認をお願いします。

なお、アンケートでいただきましたご意見は2学期に向けて改善できるよう取り組んでいきます。

共通実践事項		1学期平均	
評価項目は生徒の達成した姿（4段階評価）		生徒	保護者
知（ <u>野学</u> ）	1 目標の学習時間（90・100・120+休80）以上の家庭学習を行い、自主的な家庭学習を充実させることができた	3.2	2.3
	2 保護者からも協力をもらい、時間や場所などの学習環境を整え、計画的・継続的に学習した	3.1	2.4
徳（ <u>規律・自覚</u> ）	1 スマホ9時オフなどゲーム・スマホ（SNS）のルールとマナーを守ることができた	3.4	2.6
	2 地域でもしっかりと挨拶を行い、地域での適切な過ごし方に気づけた	3.3	2.7
体（ <u>健康</u> ）	1 スマホ9時オフなどゲーム・スマホ（SNS）のルールとマナーを守ることができた	2.7	2.9
	2 地域でもしっかりと挨拶を行い、地域での適切な過ごし方に気づけた	2.3	2.7
心（ <u>生活</u> ）	1 地域でもしっかりと挨拶を行い、地域での適切な過ごし方に気づけた	3.7	3.1
	2 「早寝・早起き・朝ご飯」運動に取り組み、規則正しい生活を送ることができた	3.7	3.2
体（ <u>健康</u> ）	1 「早寝・早起き・朝ご飯」運動に取り組み、規則正しい生活を送ることができた	3.6	3.2
	2 少しは学校や自転車通学に組み、合計1日60分の運動を行うことができた	3.6	3.1
心（ <u>生活</u> ）	1 「早寝・早起き・朝ご飯」運動に取り組み、規則正しい生活を送ることができた	3.6	3.2
	2 少しは学校や自転車通学に組み、合計1日60分の運動を行うことができた	3.6	3.3

## 夏休み、メディアとのつきあい方を見直してみよう

夏休み、ゲームやスマホなど様々なメディアと接する機会が増えていないでしょうか。今やデジタルメディアと日常生活は切っても切り離せない時代ですが、長時間の利用により、心と体の調子を崩したり、様々なトラブルにつながったりすることがあります。

鹿児島県が昨年度実施した「インターネット利用等に関する調査（中学生）」を見ると

- ・ 不明者からのメールやチェーンメールを受け取った 5.0%
  - ・ 悪口や嫌な噂話を書かれた 2.5%
  - ・ SNSサイトやゲームサイト等で知り合った人と会った 1.7%
- という状況でした。

トラブルに巻き込まれないようにするために、まずは、メディア・SNSとのつきあい方を下のチェック項目を使い、親子で振り返ってください。定期的にSNSの内容もご確認ください。

- テレビやスマホ等を見始めると、時間を気にせず見てしまう
- 朝、起きるとすぐにスマホやタブレット、ゲーム機を使ってしまう
- 夜、布団の中でもスマホやタブレット、ゲーム機を使ってしまう
- ゲームや動画視聴を始めるとやらなければならない事があるのにやめられない
- ゲームや動画に夢中になって、寝る時間が遅くなっている
- メールやLINEなどの返事が常に気になっている
- メールやLINEで友達との関係を悪くしたことがある
- スマホやSNSなどの使い方注意を受けたことがある
- SNSに写真や動画を投稿している（写っている情報、位置情報、自分以外の人の写り込み注意）
- 面識のない人や会ったことのない人とSNSでやり取りをしている（写真を送る、会うは危険!）



2~4個、チェックが入った人は注意が必要です。5~10個チェックが入った人はすぐに改善が必要です。夏休みもルールとマナーを守って、自分のためになる使い方を考えていきましょう。