



石部中学校 校報
湖南省宝来坂四丁目3-1
TEL:77-3781 FAX:77-6802
<http://www.edu.konan.jp/ishibe-jh/>

間もなく2学期が終わります。 有意義な学校生活だったでしょうか？

あと3週間で2学期が終わります。振り返ると、体育祭、ウォークラリー、秋季総体、文化祭、定期テスト等大きな行事が目白押しの2学期でした。このような様々な活動は、生徒の皆さんにとって有意義なものになったでしょうか。練習の成果が実り、満足のできる結果を得られた人もいます。また逆に、取組が十分でなく、満足できる結果が得られなかった人もいるでしょう。中には、精一杯取り組んだのにうまくいかず、悔しい思いをした人もいるかも知れません。

結果がどうであれ、大切なことは「しっかりと足跡(取り組んできたことやその結果)を振り返り、反省して、それを今後の生活に生かす」ことです。様々な経験を今後に生かすよう努力しようとするとき、初めて人間としての成長があると思います。

さて、生徒の皆さんは様々な取組や活動の中で、なかなかうまくいかず、友だちとトラブルになったこともあると思います。思いが伝わらず、悩んだこともあったでしょう。でも、一つひとつが大きな経験です。人は色々悩んだり、壁にぶつかったりしながら成長していくものです。しんどい思いはきっと皆さんの「心の肥やし」となって、皆さんを立派な人間にしてくれると思います。

色々な苦労や悩みに「負けてしまわない」ことです。くじけそうになっても、歯をくいしばってがんばり抜くことだと思います。そうすれば、やがて光が見えてきます。やがて希望が見えてきます。「明けない夜はありません。」どうかあきらめしないで、希望をもって進んでほしいと思います。

お家の方をお願いします。子どもたちはさまざまな経験をしながら成長していきます。楽しいことばかりではなく、辛いこともたくさん経験すると思います。どうかそのようなときは、お子さんの心の支えになっていただいて、温かく見守っていただきたいと思います。

子どもたちは、辛い時や苦しい時には、何か今までにはなかったサインを出します。そのサインがどのようなものかは人によって様々ですが、今までにはなかったことを言ったりしたりすることがあります。そのような場合は、そのサインを見逃さず、うまく子どもさんに関わっていただけたらと思います。じっくりと話を聞いてあげてください。そして、必要なら学校へ相談をしていただきたいと思います。

ご家庭と学校とが連携を取りながら、色々な課題を解決していきたいと思っています。どうか、遠慮なくご相談をお願いします。

生徒の皆さんへ・・・くじけそうになったら下の言葉を思い出してください。(本校ホームページより)

もうだめだ、と思う向こうに道がある。

しっかりと前を向いて進んでいってください。

三者懇談会、ご出席の方よろしくお願いします。

12月14(金)、17(月)、18(火)、19(水)、20(木)の5日間に渡り、三者懇談会を実施します。現在、懇談日程を調整していますが、都合をつけていただきますようお願いいたします。

懇談内容としては、1, 2年生は主に2学期の学習や生活を振り返ったり、今後の目標等について懇談します。3年生はそれに加えて、卒業後の進路に関する懇談をします。

有意義な懇談になりますよう、よろしくお願いいたします。

なお、「通知票の所見」の内容については、懇談の中で話をさせていただきますので、今学期は記載をしません。よろしくご了承ください。

「早寝・早起き・朝ごはん」全国フォーラム in しがに参加して

12月1日（土）に『「早寝・早起き・朝ごはん」全国フォーラム in しが』が大津で開催され、校長として参加してきました。ご承知のように「早寝・早起き・朝ごはん」は、「子どもたちの望ましい基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させ、学習や読書、外遊び・スポーツなど様々な活動に生き生きと取り組むめるようにするための県民運動」です。この全国フォーラムには、約2000人の方が参加されました。

午後からの全体会の講演では、100ます計算で有名な陰山英男氏の「生きる力と学力」をテーマとした講演がありました。

この講演で陰山氏は、学力と「早寝・早起き・朝ごはん」の関係をデータを示して説明され、「早寝・早起き」をする子ほど学力が高い傾向がある、とおっしゃっておられました。「早寝・早起き」は、単に健康のためだけでなく、勉強にもよい効果をもたらすのです。

また、睡眠の長さも重要です。下の表は、「睡眠時間と国語・算数の得点の関係（小学5年生）」の表ですが、睡眠時間が短すぎても得点が低く、逆に長すぎても（9時間以上）得点が低い傾向にあります。つまり、睡眠時間は短くても長すぎてもいけないのです。適度な睡眠時間が脳を活性化すると言えそうです。夜遅くまでテレビを見たりゲームをしたりして、睡眠時間を短くしている、ということはないでしょうか。一度、自分の睡眠時間を見直してみてください。

（注：この表は小学生のデータですので、睡眠時間としては中学生とはちょっと事情が違うかも知れません。人によって違いますが、中学生では7時間～8時間程度がほどよい睡眠時間ではないでしょうか。）

睡眠時間	4時間	5時間	6時間	7時間	8時間	9時間	以上
国語	53.1	64.7	68.2	73.6	74.1	73.5	66.5
算数	56.7	69.1	72.3	77.8	77.8	77.1	69.9

睡眠時間と国語・算数の得点の関係（広島県基礎基本調査：小学5年生）

さらに、朝食をきちんと食べている子は学力も高い傾向にあるとのことでした。中でも私が興味を持ったのは、「一食あたりの摂食食品数と学習成績および5教科学力テスト偏差値」の関係（右のグラフ）でした。これによりますと、一食あたりの食品数を多くとっている子ほど、学力が高くなるというものです。

色々ご家庭の事情があると思いますが、なるべくたくさんの種類の食品をお子さんに食べさせていただけたらと思います。

なお、このフォーラムの様子は、本日12月3日（月）午後9時から、びわ湖テレビ「教育ウィークリーレポート」で放映されますので、是非ご覧ください。

（写真画像参照）