
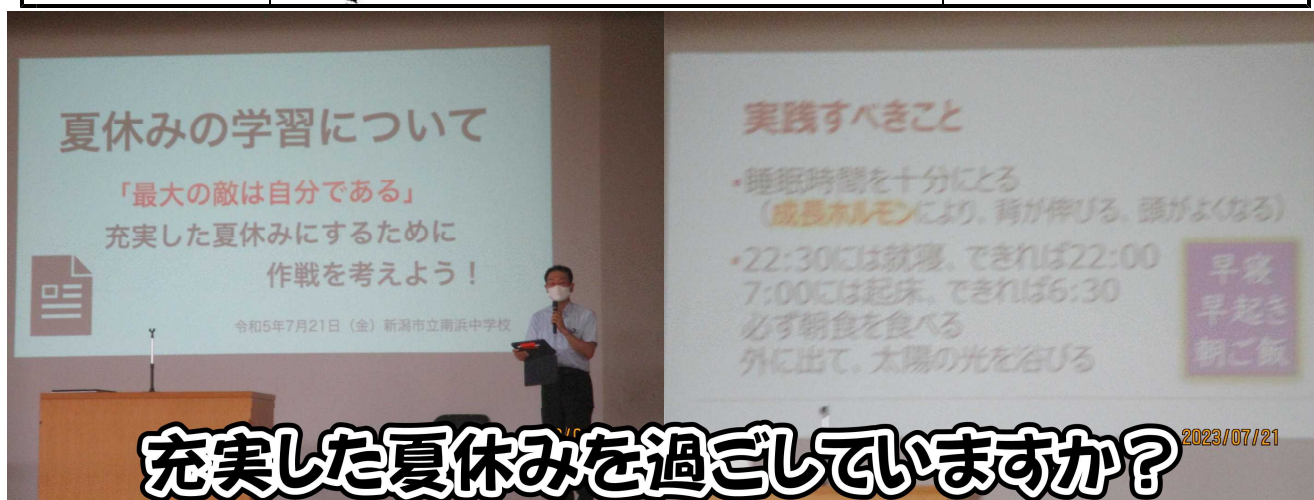


<p>南浜中たより</p> 	<h1>海鳴</h1>	<p>【教育目標】 深く考え 心豊かに 実践する生徒 令和5年8月1日(火) No. 5 新潟市立南浜中学校 校長 坂井 孝</p>
---	-------------	--



充実した夏休みを過ごしていますか？

夏休みに入りあっという間に1週間が経ちました。楽しんでいますか？学習は進んでいますか？さて、7月21日の休み前集会で学習、生活の話をそれぞれ担当から、最後に校長講話をさせてもらいました。「充実した夏休み」とはどんなものなのでしょうか。一口で言うと「時間を上手に使った」ということではないでしょうか。別の言い方をすれば「無駄のない夏休み」ということでしょうか。では、夏休みにおける「無駄」とは何でしょうか。それを考える際に次の視点でチェックしてみてください。「その行動は5年後・10年後のあなたに、いい影響を与えますか」

今の行動が5年後・10年後に影響するというのは、今の段階であまりイメージがないかも知れません。5年後・10年後になって「あの時こうしておけばよかった」と後悔しない行動が無駄のない行動です。例えば3年生。今年夏休み、集中すべきは勉強ですか、ゲームですか。5年10年後を考えれば分かりますよね。ちょっとした隙間時間、ゲームに走るか勉強に向かうか、この判断があなたの未来を大きく変えることになります。

また、生活リズムを整えることも重要です。その中で一番重要なのが睡眠です。ただ寝ればよいというものでなく、睡眠の質を上げることが生活の質を上げることにつながります。睡眠中のノンレム睡眠（いわゆる深い眠り）の際に成長ホルモンが分泌され、体を作ると同時に体の疲れをとります。さらに、寝ている間に記憶の再構成が行われ、学習したことが記憶として定着していくといわれています。まさに「寝る子は育つ」なのです。また、睡眠は肥満防止の効果もあるようです。このように睡眠は非常に重要なのですが、きちんと睡眠をとるためには規則的な生活習慣が何よりも重要です。朝起きたら太陽の光をいっぱい浴びる。そうするとセロトニンという幸福や安定を感じる脳内神経伝達物質が分泌されます。そしてこのセロトニンですが、起床してから15時間前後でメラトニンを分泌させる働きがあります。このメラトニンは、副交感神経を活発にしてリラックスして眠れるような身体へと変化させていきます。また、メラトニンには高い抗酸化力が備わっています。メラトニンは眠っている間に起きる身体の酸化を抑える働きがあります。すなわち体の健康の維持にとってとても重要であるということです。そして、これらセロトニンやメラトニンを増やすには、トリプトファンと呼ばれる必須アミノ酸を補給することが必要です。このトリプトファンは食事から摂取するしかありません。そのため、バランスの取れた食事が重要になってきます。トリプトファンは大豆製品や乳製品、穀類や卵に含まれています。これすなわち「朝食」。早寝・早起き・朝ご飯は、まさに健康や健全な成長の第一歩なのです。夏休み中、睡眠を意識して、**三点固定、早寝・早起き・朝ご飯+運動**を毎日実践してください。

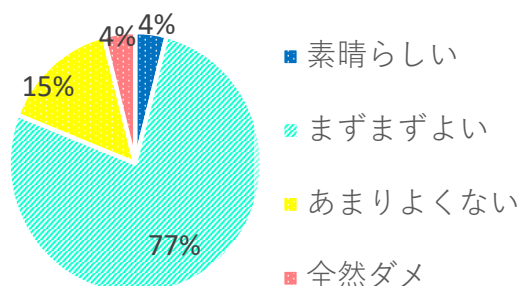
早寝
早起き
朝ご飯

三点固定：学習開始時間、寝る時間、起きる時間

「相手の立場で物事を考え行動する」振り返りを振り返る

先般実施した「相手の立場で物事を考え行動する」の振り返りワークシートの自己評価の結果を右のグラフにしました。肯定的評価が81%でした。この数値が高いのか低いのか、客観的な基準がないのでなんとも言えませんが、80%以上の生徒が何となくよかったと思っていることはそれなりの成果かと思えます。一方20%弱の生徒が否定的な評価をしています。これは、この取組の意図が十分伝わっていなかった可能性示していると考えられます。

取組結果



相手の立場で考え行動する

- ・自分中心ではなく相手のことも視野に入れることを意識して行動した
- ・相手の立場を自分に置き換えて、自分も相手もいい気持ちになれるように考えて行動する
- ・人のためになることで、自分の存在価値を見いだそうとしている
- ・自分がされたらうれしいことをやったから、相手もうれしい
- ・相手の立場に立って、相手の幸せを考える
- ・ほどほどに人のことを考える／考えてから行動する
- ・いろいろな場面で、相手の立場で物事を考え行動する
- ・意識しなくても、相手の立場で物事を考え行動できるようにする

「ありがとう」感謝と笑顔

- ・「ありがとう」の大切さが分かった
- ・「ありがとう」を求めずに自然に行動したい
- ・何事にも感謝して生活する
- ・誰にでも感謝、行動力を高めて積極的に行動
- ・より有益かつ気持ちのよい配慮
- ・困った人がいたら迷わず助ける
- ・親の笑顔が見たかった

振り返りワークシートの記述を2つのキーワード「相手の立場で考え行動する」「ありがとう」でまとめたものが上の表です。

ほとんどの生徒が「相手の立場で物事を考え行動する」ことの意味をきちんと捉えて実践していることがうかがえました。それが上の文に表れています。一方で、この取組の意図を理解できなかった生徒もいました。後期にもう一度実施する予定ですので、それまでに望ましい行動が取れるようになってほしいです。

ちなみにこの取組は、PBIS（ポジティブな行動介入と支援）の一環で、「相手の立場で物事を考え行動する」ということを先行事象として全校生徒で共有し、それを実践し、その結果を確認するというもので、今回は確認の段階で、自分自身で振り返りそれをリフレクションタイムとして全校で振り返ったものを、さらにまとめ振り返ったものです。PBISではポジティブな行動（好ましい行動）を増やして、問題行動を未然防止しようという取組です。今後も体育祭等で継続していきます。

地域・外部との連携で社会性を学ぶ

7月はキャリア教育月間でした。地域や外部の方々からお越しいただいたりこちらから出向いたりして、総合学習、キャリア学習等を行いました。写真右上は大棟耕介氏の講演会の様子です。「夢の実現に向けて」というタイトルでお話いただきました。右下の写真は2年生の職場体験の様子です。今年度も多くの企業・団体、学校等にお世話になりました。ありがとうございました。この他にも、3年生は職業講話で佐渡汽船の船長さんからお話をうかがいましたし、JOBワールドにも参加しました。また、進路説明会では6校の高校の先生方から学校説明を受けました。また、各学年それぞれが異なるテーマでの食育学習を行いました。3年生は受験期の栄養バランス、2年生は運動と栄養、1年生は朝食について主に学びました。この他にもたくさんの方々に協力をお願いしております。この場を借りて御礼申し上げます。



< 8月の予定 >	23(水)～25(金) 図書館開館	29(火)	学習強調週間(～4)
9(水)～17(木) 閉庁日	25(金) 3年実力テスト	30(水)	中央委員会
18(金) 市英語発表会	28(月) 授業開始・海岸清掃	31(木)	専門委員会