

南浜中たより



海鳴

【教育目標】

深く考え 心豊かに

実践する生徒

令和6年1月10日(水)

No. 10

新潟市立南浜中学校

校長 坂井 孝



謹賀新年

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。本年も
当校の教育活動に、ご支援・ご協力を賜りま
すよう、衷心よりお願い申し上げます。

2024年が始まりました。元旦の令和六年能登半島地震では、石川県を中心に新潟市でも大きな被害を受けました。皆さんは大丈夫だったでしょうか。当校でも1日の17時には避難所が開設されていました。私が学校に着いた段階で既に避難されてこられた方々がいらっしゃいました。体育館への避難はあまりにも寒いので急遽GSR(グリーンサポートルーム)に避難場所を変更しました。地域の方々の協力もあり、無事避難所を開設・運営することができました。1月9日の全校朝会で話しましたが、「自分の命は自分で守る」そのために避難訓練は万が一のことを考え真剣に取り組む必要がありますし、普段から置かれている状況を冷静に分析し、的確な判断と適切な行動を心がけ、学んでいくことが大切だと思います。今回の地震を教訓に、今一度災害対策を確認しておくことが必要だと思います。防災グッズや避難場所の確認等々、やれることはやっておきましょう。

さて、冬休み明けの全校朝会で休み前の宿題の確認を行ったところ、その宿題の中身すら忘れていた人がほとんどでした。節目に目標をたてることは重要であるという話を休み前にしたわけですが、ほとんど実践されていなかったということです。1月9日に短期目標と実践事項を確認するカードを配布しました。【裏面(次ページ)参照】

宿題

1 来年3月末までの目標とその目的を
決めてください(短期目標)

2 再来年3月末(平成7年3月末)まで
の目標とその目的を決めてください(次
年度の目標)



まず今年3月までの短期目標を設定します。そして目標設定したら、その目標を達成するために何をするかを記入します。目標達成のためには、この部分が重要で、ここに具体的な行動が書かれていると目標達成の確率が上がります。具体的な行動とは、「毎日勉強する」や「受験勉強を頑張る」というのでなく、「帰宅後すぐ学習開始、夕食前に2時間、夕食後3時間学習し、23時には寝る」とか「学習開始17:00、就寝23:00、5:30起床」のように、具体的で、できたかどうかははっきりわかる行動目標が必要です。「〇〇を頑張る」や「〇〇を意識する」のような抽象的な目標だとなかなか行動は変わりません。具体的な行動目標で3月まで頑張りましょう！

新しい自分つくろう大作戦

- まず、短期目標の確認

- 目標達成のためにすること

新たな自分を創造する

- いつまでも同じじゃ成長がない
- ワランク上の自分に
- なりたい自分をイメージ
- なぜそうなりたいと思うのか



成長は自分の力で



- 自分を変えようと思い、自分で行動すること
- 待っていても、誰もあなたを変えてくれない
- まず一歩を踏み出す、それを継続する
- 継続することで習慣が変わり、人格が変わり、運命が変わる

右の表は、11月の学習強調週間に実施した睡眠朝食チェック表の結果を集計したものです。今年度後半から来年度にかけて、食育・眠育に取り組んでいきますが、その基礎データとなります。この取組は一口で言えば「早寝・早起き・朝ご飯」+メディアコントロールということになります。

睡眠朝食調査結果から

	朝食	自分で起きる	スッキリ	メディアアウト	就寝時間	起床時間	睡眠時間
1年生	99.5	88.6	88.6	73.3	22:00	6:21	8:21
2年生	88.4	56.8	70.4	36.7	23:03	6:37	7:33
3年生	94.0	74.6	73.6	53.9	23:23	6:44	7:20
平均	94.0	73.3	77.5	54.6	22:48	6:34	7:44

この表を見ると一目瞭然、早寝・早起きが朝ご飯の摂取率につながっています。また、学年が上がるにつれ就寝時間が遅くなり起床時間も遅くなる、そして睡眠時間も短くなる傾向にあります。3年生は受験を控えていますからある程度仕方ありませんが、学習開始時間を早め、少しでも早く寝る習慣を身につけたいところです。2年生は、学年全体で生活を見直す必要があります。できることから着実に改善していければと思います。1年生はとても素晴らしい結果になりました。冬休みで生活のリズムが崩れてしまった人もいられるかもしれません。早い段階で崩れたリズムを元に戻し、さらによりよい生活習慣を身につけることが、必ず学力や社会性の向上につながります。今後も早寝・早起き・朝ご飯を継続し、メディアコントロールに力を入れてほしいと思います。

1月の予定

- 14日まで部活動、アフタースクール中止
- 11(木) 専門委員会
- 16(火) 17(水) 私立高校1月入試
- 18(木) 班長会推進日
- 19(金) アフタースクール英語
- 22(月) 生徒朝会
- 23(火) 24(水) 3年保護者会
- 24(水) 1年認知症サポーター養成講座
- 25(木) 新入生説明会
- 26(金) 3年薬物乱用防止教室
アフタースクール数学
- 29(月) 2年デートDV防止セミナー
- 31(水) 生徒総会
- 15日以降部活動休止日 15日22日29日
SC 29(月)1日

隠居爺の独り言

正月から地震、翌日は飛行機事故、そして国会議員の逮捕、2024年は波乱の幕開けとなりました。今年はい体どうなるのでしょうか。新潟市内では雪が少なく、しかし北海道では積雪の新記録を更新する町もあります。いわば普通が普通でなくなっている、逆に言えば異常が異常でなくなっているというのが現在なのかもしれません。今までの常識はもはや時代遅れ、通用しません。隠居爺は流行り物ってのがあんまり好きじゃないのでありまして、世間の大勢に抗いつつ生きて参りました。常識が常識でなくなってきた今、何がよくて何がだめなのかをはっきり見極める目と感性が必要になると思います。物事の本質を見抜く目と感性こそ、これからの最大の武器になるのではと思っています。