

自立 自ら動く  
～創・思・鍛～

# 穂北の子ら

穂積北中学校だより

No.10

平成31年2月27日

文責 西村

## 本気で取り組んできたからこそ、語れるもの

2月15日に「穂北継承会」を行いました。この会は、昨年度まで行っていた「伝統を引き継ぐ会」と「先輩の話を聞く会」を合わせ、新しく始まった会です。そして、この会を実施していくために、企画・運営を2年生の生徒が中心となり、計画的に進めてきました。



当日は、1年生、3年生、2年生の順で、「今まで仲間と共に築きあげてきた実績」を基に次のことを語りました。

### 【1年生】

- 3年生から、合唱そのものだけを高めるだけでなく、その取組の中に込められるものを考え、行動する大切さ
- 「恥ずかしくてやらないこと」が、「一番恥ずかしいこと」であるという先輩の言葉から学び、一つ一つの活動を真剣に取り組み、自分の力としていったこと

### 【3年生】

- 本当の仲間とは何か考え、行動することの大切さ
- 何事にも全力で楽しみながらも、最高のものを求めていくこと

### 【2年生】

- 自分が動く意味を考え、個人の意識の高まったこと
- 誰かの呼びかけで動く集団から自ら考え動く集団になったこと

また、校長先生からは、次のことを話していただきました。

「今の集団としての質の高さは、生徒の皆さん一人一人が絶えず『意味とねうち』について考え、仲間と成し遂げてきた結果だと思えます。今年度は、4つの軸（挨拶・合唱・環境・授業）を通して、仲間を大切にすることの『意味とねうち』の確立をめざしてきました。そして、この『継承会』は、3年生がどんな姿をどのように残してきたかによって意味が変わってきます。今年、3年生が4月から残してきたものが、1・2年生を圧倒する姿であったからこそ、この会がとても意味のあるものになりました。さらに、卒業まであと十数日、最後まで高める姿を見せてほしい。」

この「伝承会」は、各学年の誇れる実績を基に語った会でした。これからも、卒業式、学級解散式の日に向けて、一人一人が、日々挑戦し、自らの力を高めていこうとする姿がたくさん見られることを期待します。



【1年生発表の様子】



【3年生発表の様子】



【2年生発表の様子】

## 3年生「愛校作業」を通して魅せる姿！

2月21日（木）に卒業が迫った3年生が、3年間通った校舎に対して感謝の気持ちを込めて「愛校作業」を行いました。この作業も、3年生の生徒が中心となって計画しました。事前に先生方にアンケートをとり、掃除場所を分担して行いました。

当日は、午後から2時間、生徒が分担場所に分かれて、作業をしました。2時間の間、黙々と給食配膳代の天板を磨く姿、生徒玄関や職員室の窓のくもりを一つも残さないようにガラスを磨く姿、職員室の玄関ではスリッパに付いた汚れを必死で落そうと何度も雑巾で擦る生徒等。その姿から生徒が「感謝」の気持ちを表そうとしている思いがひしひしと伝わってきました。

3年生が「愛校作業」を終えた後の生徒玄関や特別教室、配膳台は、本当に見違えるようにきれいになり、また一つ、この活動を通して、3年生が「意味とねうち」を行動で全校に示したと思います。



## 最高のものを求めていくためには、十分な睡眠が不可欠になってきます。!



生徒から、「ゲームをやっているのが遅くなってしまい、眠くてしょうがない」という話をよく聞きます。10年前と比べて、生徒周辺の生活環境は大きく変化しています。家庭用デジタルゲーム、パソコン、スマートフォンの普及は、めまぐるしいものがあります。そのことにより、気軽にインターネットやゲームの利用をすることができ、就寝時刻が遅くなってしまいう「夜型生活」が少しずつ進んでいるのが現状です。就寝時間が遅くなることで次のような色々弊害が生まれてきます。

夜に部屋で照明の光を浴び続けることで、眠りを誘うホルモンである「メラトニン」の分泌が抑制されるそうです。また、健康を維持するための重要なはたらきをする「成長ホルモン」は寝ている間しか分泌されず、しかも、就寝2～3時間目後、午後10時～午前2時にかけて、多く分泌されるそうです。したがって、睡眠不足は、この大切なホルモンの分泌が抑制してしまうことに繋がってしまいます。さらに、睡眠不足は、この他にも、精神のバランスをコントロールするホルモンのはたらきを抑えてしまったり、疲れやすくなる、やる気が起きない、集中力がなくなる、怒りっぽくなる等、精神的に不安定になったり、攻撃性が増す等の脳への悪影響が言われています。（参考文献：「頭がよくなる生活習慣」より）

このことから、やはり、日々、体がベストな状態で、充実した学校生活を過ごし、最高のものを求めていくためにも、しっかりと睡眠時間を確保することが大切になってきます。

## 【3月の行事予定】

日	曜	行事など	日	曜	行事など
1	金		17	日	市民の集い 午後:吹奏楽コンサート(市民センター)
2	土		18	月	公立高等学校第二次入試 出願変更
3	日		19	火	公立高校入試第二次入試
4	月	卒業式全校練習	20	水	
5	火	卒業式	21	木	春分の日
6	水	2年 薬物乱用防止教室	22	金	午前授業 公立高校入試第二次入試 合格者発表
7	木	公立高校入試第一次 入試	23	土	
8	金	(公立高校第一次 入試)	24	日	
9	土		25	月	
10	日		26	火	三学期終業式・修了式・離任式
11	月		27	水	学年末休業日(春休み)
12	火		28	木	
13	水	第2回学校保健会 生徒会選挙	29	金	
14	木	公立高等学校第一次入試 合格者発表	30	土	
15	金	公立高等学校第二次入試 出願	31	日	
16	土				

※3月5日の卒業式の日、1年生は式後すぐに下校し、2年生は後片付け後に下校となります。

※3月26日は給食がありません。12時35分に下校します。