

緑丘中学校

学校だより

令和7年度 12月号

〒927-1213

珠洲市野々江町6の部1番地

Tel 82-0250 Fax 82-3199



「心と体を健康に、自分探しの旅を！」

校長 小島 康志

師走を迎え今年もあとひと月となりました。中庭の「雪吊り」の作業も終わり、冬の到来を感じさせる毎年恒例の風景に出会うことができました。暦の上での大きな節目は、忙しく、疲労がたまってくる時期でもあります。ホッとすると心が貴重であると感じています。

以前、ある精神科医の方の「思春期を生きる子どもたち」に向けた講演を聞く機会がありました。情報があふれ、多様なストレスを受ける現代の「子どもたち」にとって、「心と体の健康」について考えさせられる内容だったので紹介したいと思います。

- ①「悩みやストレス」「不登校」など、自分ではどうにもならない心や身体の状態は「**脳の疲労**」である。
- ②「自律神経」の働きの「強い光と交感神経:活動」「メラトニンと副交感神経:休息」の関係から、睡眠の乱れは**自律神経の乱れ**につながり、メンタルにも支障をきたし、脳の疲労が蓄積される。
- ③脳の疲労は、**体内時計に従った「十分な睡眠」**でしか回復できない。

(短い仮眠で一時的にすっきりはできる)

※睡眠はセブンイレブン:7時(早くても6時)に起きて午後11時に寝る

- ④**中学生**は、青年期へとむかい、「自分探しの旅に出かける」スタートラインに立ち、君たちの**武器は身体と心**である。

以上が主な内容ですが、健康とは「活動(エネルギーの消費)と睡眠(エネルギーの回復)が適度なバランスをとって維持されていることである」と教えていただきました。ポイントは起床時刻です。朝6時~7時に起床し、しっかり1日活動することで適度な疲労を感じられ、眠くなる時刻も夜10時前後となり、就寝時刻も遅くならないことで、望ましい体内リズムのきっかけとなるのです。そう考えると、寝る前のスマホやゲームなどの強い光や刺激は、脳への刺激となり就寝時刻も遅くなってしまい、結果十分な睡眠が確保できずに、脳の疲労が解消されないままとなるのです。

宿題、テスト勉強、受験勉強と、家庭学習時間を確保することは、学習内容を定着させることに繋がります。学力の向上にはとても重要です。そのためにも、下校してからの時間の使い方を考えていかなくてはなりません。現在の自分の生活リズムを見直し、①疲労を回復させる十分な睡眠時間の確保、②学習時間の確保、③リラックスできる自分の時間の確保を考え、望ましい生活習慣としての毎日のルーティーンを確立していくことが大変重要です。思春期は、精神的にも不安定です。保護者の皆様におかれましては、「脳の疲労回復」について話題にいただき、お子様が「自分探しの旅」を続けていけるよう、家族みんなで健康な毎日を考えるきっかけにいただければ幸いです。

保護者の皆様、地域の皆様には今年1年のご協力に感謝申し上げますとともに、来年も緑丘中学校を見守り、ご支援いただきますよう、よろしくお願いいたします。

◇緑丘中学校文化祭

11月1日(土)に体育館全面を使って、緑丘中学校文化祭を開催することができました。今年度は保護者様だけでなく、たくさんの地域の方々にもお越しいただきました。おかげさまで大変盛り上がる文化祭となりました。みなさまのご参観、本当にありがとうございました。



～ 3年生の感想より ～

- ・ダンスを始めたら、みんなが立ち上がって、笑顔で楽しんでくれたのがとてもうれしかったし、オンステージに出て良かったなあと思いました。文化祭や体育祭からお互いに協力し合うことが何よりも大切だとわかりました。これからも団結して入試に受けて頑張りたいです。
- ・(合唱を)歌っていながらも歌詞に注目していると、涙が少し出てきそうになりました。午後には、たくさんの人と出会えました。卒業生や(小学校の)先生、転校した同級生に出会いました。話せて良かったです。このあとは、勉強だけ頑張ろうと思います。
- ・301の「松盛先生を泣かせる」という目標を無事達成できました。劇では、一番心配だったダンスを踊るタイミングをちゃんと合わせられたので良かったです。最高な文化祭でした。今後は行事が終わったし、切り替えて勉強する。
- ・全校合唱では、お母さんを泣かすくらい全力で歌うことができました。ありがとう。受験まであと4か月!!みんな団結して全員合格を目指すぞー!!!!

◇大阪シオンwindオーケストラ巡回公演

11月4日(火)に先月行われたワークショップに続いて、舞台芸術等総合支援事業として大阪シオンwindオーケストラにお越しいただき、巡回公演をしていただきました。指揮者は、今回で3回目の来校となる堀 俊輔様でした。アンコールを含め12曲を演奏していただきました。また、全校生徒で指揮の練習もしました。演奏を聞く生徒たちの表情からは、響き合う音の饗宴に引き込まれている様子が窺えました。生徒からは「かっこよかった」「楽しそうに演奏している」「吹奏楽で祭の音を再現していて驚いた」、「それぞれの楽器の音に注目して聴くことができた」などの感想がありました。今回このような貴重な機会をいただき、文化庁をはじめ、大阪シオンwindオーケストラの皆様には、心より感謝いたします。



◇学校図書贈呈式

11月17日(月)に創価学会様より、学校用図書300冊とスチール棚2台の寄贈をいただきました。多目的室で生徒会執行部の生徒が贈呈式に参加しました。石川総県長の表川様のご挨拶のあと、生徒会長の澤村 駿さんと副会長の川端 秀虎さんが目録と図書を受け取り、岡田 法華さんがお礼の言葉を述べました。岡田さんは「読書を通して視野を広げていきたい」と話していました。このたびの寄贈誠にありがとうございました。



◇進路説明会&二市一郡学力テスト(3年生)

11月18日(火)・19日(水)の2日間、3年生は進路決定の指標となる学力テストを受検しました。6日(木)に実施した進路説明会では、飯田高校と能登高校の学校説明もあり、多くの3年生保護者様にも参加していただきました。いよいよ本格的に受験シーズンへ入ってきました。3年生の皆さんは、今は目標とする高校に入ることしか見えていないかもしれませんが、入った後も学びは続きます。だからこそ、今のうちにしっかりと学習習慣を身に付けて、どの高校に入っても学び続ける準備をしておいてほしいと思います。頑張れ!受験生!

◇珠洲市英語スピーチコンテスト

11月20日(木)に代表生徒8名が宝立小中学校で開催された珠洲市英語スピーチコンテストに参加しました。どの生徒も上手に英語を発音しており、自分の考えやペアとのやり取りを工夫しながら表現していました。その中でも3年生の小高井 希乃香さんの表現力は優れており、最優秀賞を受賞することができました。演台に立って英語でスピーチをするという経験はなかなかないことです。とてもいい学びになったと思います。参加した8名の皆さん、本当にお疲れさまでした。

【参加生徒】 1年 宇都宮孝弘 小谷内いち乃

山根 奏仁 清間 杏菜

2年 梅田 一高 初鳥 凧音

3年 小高井希乃香 米谷 友良



— 「ココロに歌を」 —

光陰矢の如し、あっという間に年末という感覚がするのは、私だけでしょうか。さて、みなさんの家では、年末はどんな風に過ごすのでしょうか。我が家では、紅白を観てたのしむのですが、たくさんの歌手さんが集って、それぞれ熱唱する様子はとてもすてきなあと感じ入りながら観ています。

昨年末の12月、ココロのサポート授業を実施しました。その折、生徒のみなさんに、自分への応援歌を挙げて書いてもらいました。アニメの歌、アイドルの歌、ゲームの歌、はやりの歌などなど、多様多彩な曲があげられました。一人として同じ歌がなく、それぞれのところを映し出しているかのような印象でした。ユニークなものとしては、ヤッサーヤッサーと書いている人もいて、そうだよな、祭礼は能登の人のたましいをあらわす歌声でもあるんだよなと思っていました。

うれしいとき、かなしいとき、元気がほしいとき、みなさんは、どんな曲を聴きたいでしょう? また聴いてみたいでしょう? ココロに浮かんでくる歌を大切にしてみると、自分の中のもやもやが吹き飛んで、風通しがよくなることがあるかもしれません。(本校SC 榊蔵 美智子先生より)

☆各種大会成績☆

◇陸上競技部

第72回全能登新人駅伝大会 女子団体 第2位
(Aチーム)

吹上 凜花 三澤 琴葉 宮田 芽衣香 和嶋 桃子

第72回全能登新人駅伝大会 女子個人 第6位
吹上 凜花

第3回学校運営協議会

11月21日(金)に学校評議員の小町様をはじめ、各公民館長様、篠原PTA会長様にお越しいただき、第3回のコミュニティスクールを多目的室で行いました。体育祭や文化祭、3年生の仮設住宅訪問など学校での取組を評価していただいた上で様々なご意見もいただきました。今後は、さらに交流の在り方や小中高で一貫した地域学習等についてどのような形で進めていけるか検討していきたいと思ひます。多くのご示唆をありがとうございました。

復旧作業現場の視察(2年生)

珠洲建設業協会様より珠洲の復興復旧の現場を実際に見学する機会をご提供いただき、2年生が11月17日(月)に現地視察に行きました。当日の天気は、雨模様でしたが、最初に宝立町



柏原の鵜飼川災害復旧工事を行っている小屋ダムに行き、被災状況や工事の概要についてお話を聞きました。次に若山町上山にある藤見橋の橋梁復旧工事現場に行き、重機の話や建設業界の状況についてお話を聞きました。生徒たちは普段あまり行かないような場所で大規模な復旧作業が進められていることに驚いたり、作業工程に感心したりしている様子でした。まだまだ自分たちが気づかないところで能登の復興



復興復旧のために頑張っている方々がいらっしゃいます。そういう方々に支えられていることを知るととても良い機会になりました。珠洲建設業協会の皆様、貴重な体験をいただき、ありがとうございました。

☆学校閉庁日のお知らせ☆

日程 12月29日(月)～1月3日(土)

※上記期間は学校が閉鎖されます。学校へのご連絡は1月5日(月)以降にお願いいたします。



12月の行事予定

	日	曜	行 事
	1	月	登校指導
	2	火	2年生評価問題 PTA役員会
	3	水	期末テスト① 校内研修会
	4	木	期末テスト② 生徒会専門委員会
	5	金	期末テスト③
	6	土	
	7	日	アンサンブルコンテスト奥能登支部 大会(ラポルト珠洲)
	8	月	
	9	火	
	10	水	職員会議
	11	木	
	12	金	
	13	土	
	14	日	
	15	月	
12月	16	火	第2回被災者の運動・スポーツ習慣 化促進事業
	17	水	定時退校日 生徒会専門委員会
	18	木	JOCオリンピック教室
	19	金	生徒集会 珠洲市スプリングコンテスト
	20	土	
	21	日	アンサンブルコンテスト県大会(シ グナス津幡)
	22	月	
	23	火	通知表懇談(12年生) 三者面談(3年生)
	24	水	終業式 通知表懇談(12年生) 三者面談(3年生)
	25	木	
	26	金	
	27	土	
	28	日	
	29	休	学校閉庁日
	30	休	学校閉庁日
	31	休	学校閉庁日

