



七尾市立七尾中学校 学校だより 令和6年6月3日

# やればできる

NO.16

## ◆テストの後こそが大切

5月の末に1学期中間テストが行われました。既にテストが返却され、結果に一喜一憂しているところでしょうか。満足のいく結果が得られた人は、自分の取組がよかった、頑張ったということですね。一方で満足のいく結果にならなかった人は、なぜそうなったのか、どこに問題があったのか、どう改善すればよいのかを、今考えなければなりません。ここで自分の取組を改めないと、次のテストもその次も同じ結果になってしまうからです。

多くの場合、取組時間が短かったことと、集中の度合いの低さが大きな原因であるように思います。1日の時間は24時間と決まっています。その中で食事や入浴、睡眠などやらなければならない時間を除いて、自分の裁量で自由になる時間をどう使ったかが結果の良し悪しに直結しています。何を優先したか、**我慢すべきことを我慢できたか**です。そして苦手なことに正面から取り組んだかです。1度やって終わりにせず、間違えたところをもう一度取り組んでみる**ことが大切**であると、前回の全校集會でお話ししました。テストで間違えたところをやり直し、分からない時は友だちや先生に聞くことをしてください。そのままにしておいても分かるようにはなりません。

集中の度合いについて、塾講師の菊池洋匡さんが書いた記事を紹介します。要約すると「仙台市教育委員会が、仙台市の小中学生約7万人を対象にして何年にもわたる大規模調査を行った結果、**「ながら勉強」をしている子たちは、ハッキリと成績が悪いことがわかった**」、「ながら勉強だと、3時間以上勉強しても、ながら勉強をしない勉強時間30分未満の子に成績で負けてしまう」ということ。もうひとつ「アプリなどを使用しなかったとしても、**スマホがそばにあるだけで学習効率が落ちる。**」ということ。友達からメッセージがくると、その通知で集中力が落ちるからということでした。このことは東北大学の研究でも確認されているそうです。こうした根拠のあることは自分に取り入れ、改善することが大切です。



部活動についても同じことが言えると思っています。勝った人には勝った理由が、負けた人には負けた理由があるのです。相手があることとはいえ、負けた人はここで改善しないと、次の試合でも満足のいく結果が得られないことになります。練習時間の長さには制限があります。できるのは集中の度合いです。3年生は引退がかかった県体予選（全能登大会）が始まります。悔いの残らない取組をして大会に臨みましょう。

## ◆【ありがとう&ただいま七尾 ハートフル・オペラコンサート】

5月30日（木）七尾市出身のメソソプラノ歌手である鳥木弥生さんのご厚意により、本校体育館で「ありがとう&ただいま七尾 ハートフル・オペラコンサート」が行われました。多忙なスケジュールの合間を縫って七尾入りしていただき、七尾中の生徒たちに本物に触れる機会を設けて下さいました。体育館中に響き渡る鳥木弥生さんと伊藤達人さんの声、藤原藍子さんのピアノ演奏に心が震えました。やはり本物はスゴイ、生はスゴイと感動しっぱなしでした。生徒たちも本物に触れることのすばらしさを感じることができたと思います。本当にありがとうございました。



## ◆健康診断を行っています

学校では、学校保健安全法という法律に基づいて、毎年4月から6月にかけて健康診断を行っています。成長期の子どもたちがすくすくと健康に育つことを願い、その状況や実態を把握し、何か課題が見つければすぐに対応して、健康の維持増進を図るためです。健康診断では、身長・体重や視力・聴力、目や耳鼻の疾患、歯・口腔の疾患等、さらには心臓の検診や尿検査等多岐にわたります。これらの結果は、保健だよりや個別に治療の案内を出してお伝えしています。案内があった場合はできるだけ速やかに受診し、治療等を行っていただきますようお願いいたします。気になるところがあるままでは学校生活を十分に楽しめなかったり、学習等に集中できなかったりもします。ちなみに昨年度、う歯（虫歯）の治療を案内して受診した生徒の割合は、59.5%でした。虫歯は放っておいても決してよくなることはありません。できるだけ早めに治療するようご協力をお願いいたします。



## ◆避難訓練を行って

先日、地震発生、その後校舎内で火災発生したことを想定した避難訓練を行いました。元日の大地震を経験しているため、皆真剣に取り組んでいました。また、前回の反省点から避難ルート等を見直したことで、よりスムーズに避難することができました。



災害に対しては、万一起こった時を想定して訓練しておくことが大切です。その災害が起こった時にどうすればよいかが見えるからです。

今朝、久しぶりに緊急地震速報が流れ、輪島市・珠洲市で震度5強、七尾市で震度4の地震が起こりました。昨年も書きましたが、災害は学校にいる時にだけ起こるわけではありません。家庭にいる時や休日に家族がバラバラで行動しているときなど、いつ起こるか分かりません。また、非常災害時には携帯電話が繋がりにくくなるなど通信手段が限られます。だからこそ、避難先をあらかじめ決めておき、どこで合流するのかなど、家庭での話し合いが必要となることをお伝えしました。家庭での話し合いはされたでしょうか。あんな災害はもう来ないと思わず、また来るかもしれないと考え、ぜひ話し合っておいて下さい。



七尾市のホームページには各種災害（洪水、土砂災害、津波等）を想定したハザードマップが載っています（右QRコード参照）。この機会に見て頂き、自分の住んでいる場所の状況を把握しておいてはいかがでしょうか。

## 【各種大会 表彰伝達】

### 【七尾鹿島中学校体育大会】

剣道大会 男子個人3位 尾蔵 悠成  
バスケットボール大会 女子1位, 男子2位  
サッカー大会 1位

### 【その他の大会】

七尾みなとロータリークラブ杯全能登U15バスケットボール中島大会 男子2位, 女子3位  
能登地区中学校バレーボール大会 男子の部 1位

この後も、各種大会が続きます。  
応援よろしくお願ひします。

～親子のなんでも電話相談室～

TEL 0767-52-0783

受付時間: 13:00～16:00(月曜～金曜)

相談内容: 悩んでいること, 困っていること

\*匿名でのお電話で構いません。秘密は守ります。

Let's call.. オアシスライン

