

高瀬山

能登町立小木中学校・学校だより11月号

令和4年11月10日(木)

メールアドレス:jhs-ogi-daihyo@noto.ed.jp

HPにもアップしています。QRコード⇒



「家庭生活習慣の見直しを図ろう！」

校長 倉見 淳

最近の生徒へのアンケートで、家庭生活での「ゲーム、インターネット等の利用時間」や「家庭学習」についての実態に大きな課題があることがわかりました。

平日は、就寝までに使うことができる時間は限られる。

学校	食事・入浴・家庭学習・余暇の時間など	睡眠
午後7時	8時 9時 10時	11時

1, 2年生の場合、平日自宅に帰り、勉強を含めて使うことができる時間は多くありません。午後11時に寝るとすると、上のモデル図を見ての通り、4時間ほどになります。3年生は、帰宅が早くなる分、(勉強に)使える時間が増えます。

就寝時刻は、「午後11時までに」がめやす。睡眠時間を確保しよう！

睡眠不足は絶対にいけません。学習面では「集中力」「記憶力」に強く関係し、身体面、精神面でも悪影響があります。中学生の望ましい睡眠時間は、8～10時間とされています。それをふまえて、午後11時をめやすにして寝ましょう。3年生も、11時までの時間の使い方を工夫して睡眠時間を確保しましょう。

毎日、決まった時刻に勉強を始め、習慣にしよう！

「できなかった問題 →直す →調べて解き直す」やり方を取り入れよう！

7月に実施したアンケートで、学校でめやすにしている「90分以上の勉強」が達成できていない生徒の割合が高く、また、「家庭学習を始める時刻は決まっていない」場合が多いことがわかりました。家庭学習については、見直しを行う必要が出ています。

東大を卒業、現在塾を経営し、勉強に関する本を多く執筆している「清水章弘」さんは、「毎日決まった時刻で勉強を始める」のがよい、また、問題をして丸付け後、解答を使い間違いの直しをして終わりではなく、「そのあとで間違えた問題を調べ、解き直す」勉強のやり方がよいと言っています。

清水さんのやり方がすべての人にとってよい勉強方法であるというわけではありませんが、「勉強を習慣にするため開始時刻を固定するとよいのだ！わからなかった問題をできるようにすることこそが勉強だ！」という考え方はその通りだと思います。生徒のみなさんもこの考え方を参考に家庭学習の方法を取り入れてみましょう。

ゲームやネット等を使う時間は2時間までに！利用頻度を減らそう！

9月のアンケートで、平日のゲームやインターネット等に使う時間について、全体の2割を超える生徒が2時間以上使っていることがわかりました。平日は、寝るまでに使える時間

	1年	2年	3年
2時間以上	5人	1人	1人

が多くないので、ネット等を使う時間は2時間までが適切です。さらに、以下の点から使用時間を減らしたり、使わない日を設けたりすることを考える必要があります。

➡『ネットの頻繁な利用が脳の発達を抑制する』

これは、ネット利用と脳の働きの関係を研究している東北大学の川島隆太教授の説です。川島教授の研究で、224名の子供を対象にスマホの長時間使用と脳の成長を調査したところ、毎日使用していた子供は、脳がほとんど成長していなかったということがわかりました。脳の発達に悪影響があるという点は大変心配なところですよ。

➡『中学生のスマホ使用は、平日は1日60分以内にする』

これは、2020年に香川県議会で施行された条例です。これには多くの批判があったようですが、自治体で一定のルールを設ける動きがあることは、それだけ長時間の利用には中学生に悪い影響があるという根拠に基づくものと思います。1日60分という考え方は、インターネット利用等のひとつのめやすとなります。

家での生活習慣を見直す。保護者の皆様のご協力をお願いします！

家での自分の時間の使い方はとても重要です。食事、会話、入浴、余暇の過ごし方などで1日の疲れを癒すこと、復習や予習で学習を定着・向上させること、健康や成長のため十分な睡眠をとることなど、自分で考え行動し、よりよい生活を求めることが重要です。そのため、以下の点を踏まえて生活の見直し、平日の時間の使い方を考え、固定化し、生活リズムをつくりましょう！

- ・「寝る」「勉強を始める」時刻を固定する！
- ・「丸付け・直して終わり」の勉強から、「調べ・やり直す」勉強へ変更しよう！
- ・ゲームやネットの時間は2時間以内に！さらに利用頻度を減らそう！

〈（例）午後8時から90分勉強し、11時に寝る場合〉

学校	食事・入浴	家庭学習時間	余暇の時間	睡眠
午後7時	8時	9時	10時	11時

学校では、家庭学習、ネット利用、睡眠等の家庭での生活習慣づくりについて、集会等を開催し生徒に直接その必要性を指導し生徒の自覚を促します。しかしながら、これを習慣にするためには保護者の皆様のご協力は欠かせません。ご協力いただきたい点については、別に保護者向けに案内を配付いたします。家庭と学校が連携し取り組んでいければと思います。皆様のご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

文化祭に向けてラストスパート！！

今週末の文化祭に向けて、いよいよ準備もラストスパートに入りました。8日には、各団の合唱の中間発表会を行いました。それぞれの合唱を聞き合い、お互いの団が刺激を受けたことと思います。切磋琢磨しながら本番では100%の力を出し切り、思い出にのこる合唱に仕上げたいと思っています。



また、各学年の出し物についても、練習が佳境に入っています。それぞれの学年なりに工夫を凝らした演出がちりばめられています。一人ひとりが「自分の文化祭」として捉え、自分の役割に責任を持ってやり遂げて、達成感を味わってほしいと思います。

保護者の皆様、お忙しいとは思いますが、ぜひ生徒たちの活躍する姿をご参観ください。

なお、今年度も新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、地域の方々への公開は控えさせていただきます。ご理解とご協力をお願いいたします。

全能登新人大会で大活躍！！

10月14日（金）七尾城山陸上競技場で、全能登新人陸上競技大会が開かれました。小木中からは、陸上部の1・2年生12人が参加しました。



3年生が引退し、新チームでの初めての大会でした。参加した選手それぞれがベストを尽くし、6人も入賞することができました。入賞した選手も、残念ながら入賞できなかった選手も、冬場のトレーニングに励み、来年の県大会出場を目指して頑張りましょう。

<入賞した皆さんです>

古谷	(2年)	共通男子砲丸投	優勝	沖野	(2年)	共通男子走幅跳	7位
灰谷	(2年)	共通男子800m	6位	和田	(1年)	共通男子砲丸投	7位
小野	(2年)	共通男子400m	6位	太田	(2年)	共通女子走幅跳	8位

<全国学力学習状況調査・県基礎学力調査の結果>





3年生が4月に行った全国学力学習状況調査・県基礎学力調査の結果が返ってきました。小木中の3年生は、これまでの学習の成果から、5教科とも県平均を5ポイント以上、上回る結果となりました。

2年生1年生も3年生に続くことができるよう、学力向上を目指して頑張っていきましょう。

国語	社会	数学	理科	英語
78.0	70.3	66.0	64.0	64.9
(県平均+5.0)	(県平均+9.7)	(県平均+8.0)	(県平均+9.0)	(県平均+11.9)

各種コンクールでも入賞者！！

夏休みの作品展・コンクールなどの結果が続々と届いてきています。小木中学校の生徒もいろいろなコンクールで入賞しています。おめでとうございます。

<p>＜小中学生交通安全ポスターコンクール＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・特別賞（テレビ金沢社長賞） 山崎 （3年） ・銀賞 浦田 （1年） 	<p>＜海を守ろう！絵画コンクール＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・最優秀賞 山城 （3年） ・優秀賞 山崎 （3年） 浦田 （1年）
<p>＜税についての作品コンクール＞</p> <p>○書道の部</p> <ul style="list-style-type: none"> ・輪島法人会 会長賞 湊 （3年） <p>○ポスターの部</p> <ul style="list-style-type: none"> ・奥能登地方納税協議会 会長賞 山城 （3年） ・奥能登地方納税協議会 金賞 上見 （3年） <p>＜献血ポスターコンクール＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・入選 湊 （3年） 	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;">     </div>

11・12月の行事予定

日	曜	11月	日	曜	12月
12	土	文化祭	1	木	愛の一声運動 計算コンテスト
13	日		7	水	期末テスト①
14	月	文化祭の振替休業日	8	木	期末テスト② 3年 卒業証書作成体験
15	火	愛の一声運動 安全点検日 小木地区防災の日	9	金	期末テスト③ 避難訓練(火災対応)
16	水	ALT来校	11	日	アンサンプルコンテスト(14:00ラポートせず)
17	木	学力テスト(3年)	12	月	薬物乱用防止教室(2年)
18	金	学力テスト(3年) 高校説明会(5, 6限目、3年生+保護者)	14	水	職員会議
21	月	石川県教育委員会視察	15	木	愛の一声運動 安全点検日 小木地区防災の日
22	火	読書の日 職員会議	21	水	生徒会委員会
23	水	勤労感謝の日	23	金	終業式 スペリングコンテスト(全学年) 読書の日
28	月	給食当番・掃除場所交代 東京大学海洋アライアンス出前講座(11:00~)	26	月	通知表渡し・三者面談
30	水	生徒会委員会	29	木	学校閉庁日(1月3日まで)

※2学期の「通知表渡し・三者面談(3年生)」は、12月26日(月)を予定しています。
時間等は、改めてご案内いたします。