

## 新年度に向けて準備をしよう!

生徒指導主事 城戸 正剛

今年度も残すところ、あと1か月となりました。1年を振り返ると、津幡中学校の生徒は心身ともに大人へと成長しているように思います。しかし、津幡中生には現状に満足してもらいたくありません。4月には、新たに新入生を迎え、現2年生は、最上級生になり現1年生は、先輩となります。そこで、次の4つの当たり前の事を徹底するメリットについて話をしました。

- ①時間を守る➡時間を守る人は、信頼されます。そんな人が多い組織は、メリハリのある行動ができたり、目的をもって行動できたりする雰囲気ができます。
- ②清掃の徹底➡学習・作業・生活する空間(環境)は清潔が保たれた状態が好ましいです。
- ③挨拶ができる➡人間関係作りの第一歩と考えます。
- ④思いやりの行動➡他人の「よい」ところに目を向けることで、その人物をより理解できます。

上記4つを徹底し、これから2年生は一人一人がリーダーとしての自覚と規範意識を高く持ち、新しい津幡中学校の『顔』としてこれから行動してもらいたいです。

1年生は、間もなく『先輩』という立場になります。年上というだけでなく、その分、経験してきたことを生かして新しい後輩たちの良き手本となるように”今”から行動していきましょう。より良い雰囲気で新入生を迎え入れることができるように生活しましょう。

## 時間は有限～“もったいない”時間を減らそう～

時間は有限だと思います。限られた時間の中で成長し続けるためには、スキマ時間の活用やその時間を最大限有効に使うことではないでしょうか?例えば、休日を何もせず気がついたら夕方だった…もったいないですね。テスト計画立てたけど、気分が乗らなくて途中でやめた…計画を立てた時間ももったいないですね。日常にある「もったいない」時間を減らすために、メリハリをつけることは大切です。そのために、津幡中生には『今、できることは今やる』を実践し、自分をコントロールできる人になってもらいたいと思います。

## あなたは朝型? それとも夜型?

研究主任 鶴山達也



公立入試まで約1週間となりました。多くの3年生が朝型の生活リズムになっているかと思いますが、今一度全校生徒の皆さんに考えてもらいました。一般的には朝型の人が多い傾向(約40%)にありますが、多くの会社経営者や一流アスリートは朝型が多いようです。

脳のパフォーマンスは(情報を処理したり、考えたりする力)は起きてから時間が経つほど能力は落ちていくそうです。もちろん試験を受けたり、仕事をするのも日中なので、朝型はよりよいということです。

反対に夜は楽しいテレビ番組や友達とのやりとりなど、自分以外の要素で誘惑が多いので、自分で環境を整えないと集中を維持するのは難しいかもしれません。また精神的にも身体的にも悪影響を及ぼすことが科学的にも報告されています。

朝の時間を大切に過ごすことがより効率の良い学習につながるとともに、余裕・自信のある生活につながるのだと思います。

## 夜型のデメリット

- ▶求められている時間とのズレ(学校 会社)
- ▶誘惑が多い(TV 友だちとSNSなど)
- ▶心の不調(自律神経の乱れ)
- ▶身体の不調(様々な悪影響)

