



羽島中学校だより
いちき串木野市立羽島中学校
令和6年7月発行

心豊かな体験の詰まった夏休みに!

校長 高田 百香里

今年の梅雨もいよいよ終わりに近づいてきたようです。これまでの雨音が早朝からの蝉しぐれに変わってきました。さあ、夏本番。生徒たちにとって待ちに待った楽しい夏休みがもう目の前です。

夏休みに気を付けてほしいこと。「規則正しい生活を送り、事故や怪我、感染症、熱中症などに気を付け健康で安全な毎日を送ってほしい。」どの学校でも終業式の日に聞く言葉ではないでしょうか。

「人の体の中には、その人の心の調子によって変わってくる免疫系の物質がある。」この物質の代表が「ナチュラルキラー細胞」です。ナチュラルキラー細胞は感染症などのウイルスに乗っ取られた細胞を殺してくれる働きをします。主観的に幸福を感じている人、すなわち心の調子がよい人はこのような物質のバランスがよくなります。「心のバランスを整え、安心感をもたらす幸せホルモン」それが「セロトニン」ですが、このセロトニンは不規則な生活を送っていると出にくくなってしまいます。早寝早起きの規則正しい生活を送ることが大事というのは、このような点からも言えることなのです。

また、セロトニンと並んで、生きる意欲を作るホルモンといわれる神経伝達物質に「ドーパミン」があります。このドーパミンが分泌されるにはどうすればいいのでしょうか。

もっとも効率がよいのは「よい恋愛をすること」だそうです。しかし、恋愛には相手が必要であり、喧嘩したり裏切られたり、よいドキドキ感をキープし続けるのは難しいので、代わりに「よい妄想をすること」でドーパミンを分泌できるということです。好きな俳優や有名人にドキドキするというだけでも良いですし、せっかくの夏休みですから、いつもはなかなか読めない恋愛小説などにチャレンジしてみてもはどうでしょうか。主人公になったつもりで「よい妄想」をしてみる、小説の世界にひと時、浸ってみるとするのはとても楽しい良い経験だと思います。映画もいいでしょうし、中学生の皆さんはいつもよく聞いている音楽の歌詞などを深く考えて「よい妄想」につなげるのもいいと思います。

要是長い夏休みを健康に過ごすために、早寝早起きを心がけ、いつもはできないような体験を多くして、心豊かに過ごしてほしい、安全に気を付けて過ごしてほしいということです。

私も、日ごろなかなか読めずに傍らに置いてあった俵万智さんの「牧水の恋」(俵万智による若山牧水評伝)を、この夏休み期間中に読み上げようと思っています。

「牧水が海亀ならば泣きながら浜辺に産んだ歌の数々」「一日を全部自分に使える日 書き継いでゆく牧水の恋」(俵万智歌集『未来のサイズ』より)

くれぐれも健康第一で、たくさんの心豊かな体験の詰まった楽しい夏休みを!



自分の命は自分で守る!!

本校では例年、6月下旬から7月初旬に災害に対する訓練を実施しています。

避難訓練

本年度も、6月21日(金)にいちき串木野市消防署より3人の講師を迎え、地震・津波による避難訓練を実施しました。

緊急地震速報後の大きな地震に対して校庭への避難を実施しました。消防士の方からは、素早く避難できていたとの評価をいただきました。

将来の大きな地震に備えて、防災用品の準備や避難場所の確認などもしもの時の対応について家族で話し合ってみてください。



緊急時引き渡し訓練

7月13日(土)に、緊急時引き渡し訓練を行いました。大地震などの自然災害、原子力災害等に備えるために、小学校・中学校合同で訓練を実施しました。保護者の方々の御協力により、スムーズに引き渡し訓練を終えることができました。これらの訓練を今後の生活に生かし、自分の命を自分で守ることができるように指導を継続していきます。

1学期授業参観・学級PTA

1年生:国語科の授業

文法について学習しました。「kahoot!」というアプリを使用し、30問の文法クイズに挑戦しました。保護者もスマホで参加し、盛り上がりました。



2年生:数学科の授業

2次方程式について学習しました。Google スライドを使用し、ハンバーガーとジュースの個数を例に2次方程式の計算方法について考えました。



3年生:社会科の授業

少子高齢社会について学習しました。現在の日本の状況について詳しい解説を聞き、理由についてロイノートを使用し、意見交換を行いました。



学校保健委員会~健康診断の結果・ネットスマホ安全教室~

学校保健委員会では、1学期の健康診断の結果や情報機器の使い方について説明を行いました。健康診断の結果では、学校全体の傾向として、昨年度より視力が低下している生徒が増加していること、歯磨き指導について個別指導を行っていることなどについて説明しました。その後、スマホ等の情報機器の使い方について、ネットスマホ安全教室の動画を視聴しました。保護者の感想を紹介します。



「スマホの使い方、フィルタリングについてもっと家族で話し合って活用していかなければならないと感じました。」

「視力が下がっているのは、やはりスマホも関係しているのかなと思います。時間を決める、暗いところで見ないなどしないといけないと思います。フィルタリングをしっかりとしないとと思いました。」

夏休みは、情報機器の適切な使用について再度、ご家庭で確認をお願いします。



受賞等

- 令和6年度いちき串木野市口腔衛生ポスターコンクール 入選 3年 1名
- 令和6年度いちき串木野市図画作品審査会 特選 1年 2名 3年 1名



★おめでとう★

8月の主な行事予定

☆ 無理のない計画を立て、充実した夏休みにしましょう!!

日	曜	行事	日	曜	行事
1	木	出校日	21	水	出校日・みんなの読書
5	月	市子どもサミット	25	日	南方神社太鼓踊り
13	月	学校閉庁日 13日, 14日, 15日	※ 9/1(日)はPTA資源回収, 愛校作業です。		

※ 県内の学校では、業務改善の一貫として、職員が心身のリフレッシュを図れるように、8月11日~17日をリフレッシュウイークとしています。その期間中の13日, 14日, 15日を学校閉庁日とします。平日ではありますが、週休日や祝日と同様に学校業務を行わない日となります。保護者や地域の皆様の御理解と御協力をお願いします。

コミュニティスクール(学校運営協議会制度)について

令和6年度学校運営協議会委員の皆様を紹介します。



本校において毎年、実施しているキャリアガイダンスの講師を紹介していただいています。地域人材の活用を含め、キャリア教育などにおいて、委員の協力を得ながら、積極的に取り組んでいきたいと思ひます。

コミュニティスクールとは?

学校運営協議会が設置された学校が「コミュニティスクール」です。学校と保護者や地域の皆さんがともに知恵を出し合い、学校運営に意見を反映させることで、一緒に協働しながら子供たちの豊かな成長を支え「地域とともにある学校づくり」を進める法律に基づいた仕組みです。詳しくはこちら(文科省 web サイト) →

