西郷第二中学校
学校だより

希望ヶ丘

西郷第二中学校　第11号
令　和　2年　7月 13日
文責：校長　櫻　田　　渉

花壇整備

7月10日(金)6校時、あいにくの空模様の中、1年生が100m花壇の整備を行いました。サルビアとマリーゴルドを180本ずつ植えました。苗の半分は村から提供されたものです。これから元気に育ち、子どもたちの登下校を見守ってくれることと思います。1年生の生徒の皆さん、先生方、ありがとうございました。

↑　まずは講堂で作戦会議(環境学習)！

↑　その名の通り100mもある長い花壇です。「植えるの大変だー！！」

薬物乱用防止教室

7月10日(金)6校時、3年生を対象に、薬物乱用防止教室を開催しました。講師は一般社団法人磐梯ダルクの代表理事平塚英樹様と同リカバリーハウスの小野崎敏正様です。現在、お二人とも福島県薬物専門相談員として活動されており、覚醒剤使用、睡眠薬服用による薬物中毒について、自身の体験談を話していただきました。子どもたちは、実体験に基づく講話に真剣に聞き入っていました。将来のある子どもたちを、地域の結束で守っていきましょう。

福島県の HP から
1　薬物乱用の危険を正しく認識する。／依存性と幻覚。
2　薬物乱用の誘いから身を守る。／友人、先輩からの誘いに注意。
3　自分一人で解決しない。／何かあったら警察、保健所へ相談。
4　健康な生活習慣を守る。／甘い誘いにのらない。

携帯・スマホ・携帯ゲーム機等に関する調査　と　3点固定の生活

過日、全校生徒を対象に、携帯・スマホ・携帯ゲーム機等に関する調査を行いました。調査内容の一部を右の表に示します。【平日ネット接続時間】 3時間以上接続が14.5%。2時間以上では実に 37.9%、約4割にも上ります。【休日ネット接続時間】3時間以上が37.9%、2時間以上が 62.1%です。

休日5時間以上と回答した生徒が30人(約 15%)であり、依存傾向もちょっと心配です。

また、3年生だけを見ると、休日3時間以上が 46.7%、2時間以上だと 77.3%となります。今後進路活動が忙しさを増すであろう3年生にとって、休日とはいえ2～3時間の時間はとても大きいはず。

平日のネット接続時間はどれくらいですか

	使用しない	30分未満	30分ー1時間	1-2時間	2-3時間	3-4時間	4-5時間	5時間以上
全体	19	24	38	52	50	13	11	7
男	10	7	13	24	23	9	7	3
女	9	17	25	28	27	4	4	4

休日のネット接続時間はどれくらいですか

	使用しない	30分未満	30分ー1時間	1-2時間	2-3時間	3-4時間	4-5時間	5時間以上
全体	18	10	19	34	52	40	11	30
男	11	5	3	16	18	20	6	17
女	7	5	16	18	34	20	5	13

SNSでやりとりする頻度が高い時間帯はいつですか

	使用しない	3-6時	6-9時	9-0時	0時以降	朝
全体	75	9	90	37	1	2
男	48	2	29	16	0	1
女	27	7	61	21	1	1

3点固定！

受験の世界ではよく言われることですが、規則的な生活を送るために、また、家庭学習の習慣化を図るために、3点を固定することが大切です。3点とは、**『起床時刻』『家庭学習開始時刻』『就寝時刻』** の3つを指します。毎日の生活でこの3点を固定することで、健康的な生活を送るための必須条件、睡眠時間の絶対確保を図ろうというものです。

私が高校生の時は、「日々是決戦、四当五落だ。」と指導されました。四当五落とは、「睡眠時間4時間で合格、5時間以上とったら入試で失敗する。」という意味です。今考えるとなかなかブラックですね。確かに、どうしてもこれ以上時間をひねり出せない状況の時は睡眠時間を削るしかないこともありますが、健康の面を考えると、適切な睡眠時間は常に確保したいですね。

各ご家庭でのお子さまの様子はいかがですか。規則正しく健康的な生活ができているでしょうか。お子様への声かけの一つの視点として、3点固定を意識してみてはいかがでしょうか。

裏面は1年3組の学級新聞『MN1－3新聞』です。

１年３組の広報委員による学級新聞『 MN１－３新聞 』５・６月号

MN はもしかして担任のイニシャル？　１年生の編集技術がだんだん先輩に追いついてきましたね。