

思春期講演会

4日(火)5校時に、NPO法人・ぐんま子どもセーフネット活動委員会よりインストラクターの先生をお迎えして、「ネットの使用と健康について考えよう」と題した思春期講演会を行いました。これは小中合同学校保健委員会の一環として行われたもので、あずま小の5・6年生と、PTAの役員さんたちも参加しました。

スマホの使用時間の調査結果を示しながら、長時間の使用では次第に脳と身体に影響が出てくること、1日1時間の使用が理想であることが分かりやすく説明されました。また、スマホの長時間の使用等により睡眠時間が少なくなると、やる気や思考力が低下し、勉強したことが無駄になってしまうことや、目にも悪影響が出ているという話もあり、子どもたちは真剣に聞いていました。

「早寝・早起き・朝ご飯」がしっかりできなくなるようなネットの使い方は、安全・健康ではありません。スマホやネットを活用しているご家庭では、お子さんと一緒にネットの使い方について見直しをしてみてください。



前期指導訪問

3日(月)、前期指導訪問が行われ、みどり市教育委員会より2名の指導主事をお迎えしました。当日は、今年度の学校の概要をお知らせした後、2校時は3年・社会、3校時は1年・道徳、4校時は2年・道徳の授業を参観していただきました。あずま小学校の先生方にも参観していただきました。

午後は、各授業の検討会を行い、さらなる授業の充実に向けてさまざまな意見が出され、指導主事の先生からご指導いただきました。東中学校では、今年度から教科となった道徳の指導について学校全体で研修を進めていますが、その内容についてもご指導いただきました。



セルフトーク

6日(木)にスクールカウンセラーさんによる授業がありました。最初はさいころトーキングで場を和ませました。その後、緊張したときや力を発揮できない時を思い浮かべ、そんなとき自分にどんな言葉かける(セルフトーク)かを考えました。最後は深呼吸の仕方。「大きく吐いて、吸って、止めて、大きく吐く」この深呼吸が有効だそうです。



校長室から

過日の全校朝礼では、次のような話をしました。

山々に囲まれた自然豊かな東中学校。皆さんはもう周りの景色に見慣れてしまって、改めてみることもないでしょうか。校庭で部活動に励む皆さんの頑張りを見せてもらいながら、その後ろの山の様子にもつい目が行ってしまいます。春先の少し茶色っぽい山々が、今ではすっかり濃い緑の山に姿を変えています。皆さんは、山の木々の色の変化に気づいていますか。変わらないと思っていることで、時折ふと気づくとずいぶん変化していることはたくさんあります。

先週は中間テストがありました。もう結果が手元に帰って来ていると思います。結果はどうでしたか。テストに向けた自分の頑なりに相応しい結果となっているでしょうか。

学校でのテストは一人一人をランク付けしたり、合否を決めたりするものではありません。成績を付けるのが主目的でもありません。先生達にとっては、大切なことをきちんとみんなに教えて定着させることが出来たかという先生自身のテストでもあります。皆さんにとっては、勉強で理解が出来ているところと不十分などところを見極めるものです。不十分だったところを徹底して復習し、次に同じ問題が出たらできるという自信に代えてください。

勉強でも運動でも、毎日の小さな努力の積み重ねが最後に大きな実を結びます。一日では大して変化が見られません。一週間でもほとんど変化がないかも知れません。「なーんだ、こんなに頑張っているのに何も変わらないじゃないか」・・・ここが分かれ道だと思います。確かな変化を感じられないまま努力を続けるのは、とても大きな力が必要です。とても強い気持ちが必要です。でもやめてしまっただけは絶対花は咲きません。実も付きません。諦めずに続けることです。見えていなくても確実に変化しているからです。これは自然と一緒にだと思います。

最後に一つ皆さんにお願いがあります。皆さん一人一人が後ろに背負うものの代表であるということを忘れないで生活してほしいということです。目には見えませんが、皆さんはいろいろな看板をいつも背負っています。東中の看板、部活の看板、クラスの看板、家の看板などなど。皆さんの行動はその看板の代表としての行動となります。5月には榛名高原学校がありました。6月は修学旅行があります。一步学校の外に出れば「〇〇さん」ではなく、「東中学校さん」と見られます。先日の校内弁論大会の結果選出された生徒は「東中代表」として市の大会に臨みます。それぞれの場所で責任のある行動が必要となります。そして何より大切なのは自分という看板。この看板を傷つけないで欲しいと願います。今やろうとしている行動は自分の成長に大切であるか、自分に問いかけながら行動してくれることを願います。