令和３年 12 月 21 日　10 号

阿賀野市立 京ヶ瀬中学校

～ http://kyogase-jhs.agano.ed.jp/ ～
京ヶ瀬中学校

〒959-2123
阿賀野市姥ヶ橋 739
TEL0250-67-2004
2021-10 号
令和３年 12 月 21 日発行

「ありがとう」と言おう

校　長　三　膳　　章

雪化粧の五頭連峰と空を飛ぶ白鳥の姿は、京ヶ瀬の地に本格的な冬の到来を知らせています。令和３年・２０２１年も残りわずかとなりました。

皆さんにとって今年はどんな年だったでしょうか。生徒の皆さんは、様々な活動や行事を通して、そして、一人一人の努力によって、大きく成長を遂げた一年でした。

「いいことはおかげさま　悪いことは身から出たさび」は、相田みつを氏の言葉です。少しでもこの言葉の意味に近づきたいものです。今年一年を振り返ると、生徒の皆さんが大きく成長した陰には、多くの「お陰様」があります。伝えたいものです。感謝の言葉と気持ちを・・。

「ありがとうと言おう」
お世話になった人にありがとうと言おう
私たちの毎日は当たり前ではありません
みんなのおかげです　いろいろな人に感謝しよう
伝えよう　ありがとうという言葉と気持ちを

「今年一年、多くの方々から京ヶ瀬中学校にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございました。来年もよろしくお願いいたします。皆様、良いお年をお迎えください。」

◎今後の主な予定

１２月 23 日（木）２学期終業式
１月　６日（木）３学年実力テスト
　　７日（金）３学期始業式　≪卒業・進級準備期≫
　　10 日（月・祝）成人の日
　　12 日（水）全校テスト（英語）
　　13 日（木）学校生活アンケート（3 年）教育相談アンケート（1・2 年）
　　14 日（金）学級討議〔生徒総会〕

総務省「2021 年版　インターネットトラブル事例集」の一部を掲載しました。この冬休み、ご家庭でもぜひスマホやタブレットなどの端末機の使い方について、お子様と話し合い「我が家のルール」を決めていただければと思います。

❖テーマ1❖ 日常生活の中で気をつけたいこと

1 スマホの過度な使用による生活や体調への支障

友人とのトークが連日深夜まで続き

メッセージアプリで友人とのやり取り(トーク)をするのが大好きなAさん。**話を終わらせるタイミングがわからず**、夜遅くまでスマホを使う毎日でした。

遅刻や居眠りをするようになってしまった

朝起きるのがつらくなり、**眠たくて授業にも集中できなくなりました**。体調や成績にも影響が出ているのですが、友人とのトークはやめられません。

考えてみよう！　▶学べる！プチ動画❶

友人関係が何より大切な時期ですが、生活習慣の乱れや睡眠不足は、健康や学習にさまざまな影響を及ぼします。適切に利用するためにできる工夫はありませんか？

A.ルールを作ってみる

上手にトークを終わらせるのが難しいと悩む子供はいっぱい。終わりの言葉を決める、〇時までと決めるなど、自分たちで話し合ってルールをつくると、コントロールしやすいようです。

B.睡眠について調べてみる

体の成長を促すだけでなく、体調を整えたり、疲労回復にも不可欠な「成長ホルモン」。睡眠との間にはどんな関係があるのか、調べてみると気づくことがたくさんあるはずです。

C.時間の使い方を見直してみる

宿題、食事、入浴 etc…帰宅後はやることだらけ。習い事や塾もバラバラで遅い時間しか話せないのなら、早めに寝て“朝活トーク”をするのも一案。目も頭もさえるのでお勧めです。

解説　長時間になりがちな利用を、どうコントロールするかが課題

オンライン学習の機会も増え、学びに、連絡に、趣味や娯楽に、スマホ等デジタル機器のある生活が当たり前になりつつあります。オンラインゲームをしたりネット動画を見たり、テレビ番組をスマホで見たり、スマホを使う時間は増える一方です。また、常にSNSのメッセージが気になり、何事にも集中できなくなる子もいます。

自分をコントロールできずスマホが手放せなくなると、日常生活に支障をきたすだけでなく、健康面でもマイナスです。適切な使い方ができるよう、**親子で利用のルールを話し合い、保護者が利用状況を把握**するよう心がけましょう。学校行事や受験など「いざ！」というときに後悔しないよう、**スマホ利用を自制する力を育てましょう。**

ワンポイントアドバイス

時間の長さよりも、何にどれくらい使っているかが重要。使い方の見直しやアプリごとの時間制限など、時間管理機能※を上手に活用しましょう。

※利用時間の管理ができる便利なツールがあります。詳細は「フィルタリングや時間管理等で上手にコントロール」(P39)をお読みください。

※「朝食を毎日食べる」などの京中ライフスタイルモデルを意識した生活を送ってください。