



東(に)風(ち)



HPへの
QRコード

旭川市立神居東中学校
令和5年度 学校だより

No.4

令和5年7月21日(金)発行

〒070-8014 旭川市神居4条19丁目 Tel:0166-61-8298

『1学期終了 夏休みは、よりよい習慣を身に付けるチャンス!』

校長 神林 宏行

4月6日にスタートした72日間の1学期でしたが、早いもので、本日無事に終業式を迎えることができました。修学旅行、校内陸上競技大会、定期テスト、中連体育大会、宿泊研修と、今学期もいろいろな学校行事や大会等がありました。楽しくてみんなで笑ったこと、悔しくてみんなで涙したことなど、それぞれたくさんの思い出ができたことと思います。これから始まる30日間の夏休みで、今一度自分を見つめ直し、新たな目標を定めて、充実した日々を過ごしてください。

夏休み…「ただ何となく過ごして、生活リズムを乱してしまう。」ありがちな話なのかもしれませんが、実は、授業がないこの時期こそ、よりよい学習・生活習慣を身に付ける絶好のチャンスです。ただボーッと過ごすなんて、もったいない!「決まった時間に机に向かう。」「教科書を声に出して読む。」「計算ドリルや漢字の書き取りなど、短時間でも毎日やる。」できそうなことから始めて、それを続けていくと、気付いたときには、机に向かって学習するのが当たり前、そんな習慣が身に付きます。特に、普段の学習で姿勢が崩れやすい人は「お腹はグー、足はペタ、背中ピン!」正しい姿勢を意識するだけでも、学習効果が上がります。

また、生活習慣については、次の3つを意識したいものです。

- ① スマホ等の使用時間を1日1時間未満にする。
- ② 質のよい睡眠をとる。
- ③ 毎日決まった時間に起きて朝日を浴びる。

成長期の皆さんにとって、心と体の健康は、何よりも大切です。

①スマホの使用時間と学力との関係性を調べた結果、恐ろしいことに、「どんなに勉強しても、よく寝ても、3時間以上のスマホで台なしになってしまう。」「スマホ等を毎日1時間以上使用していると、学力はどんどん下がる。」という調査結果が出ています。逆に、「過去にスマホ等を毎日1時間以上使用していても、その後1日1時間未満に減らす生活ができた人の学力は上昇に転じている。」とのこと。使用時間の長い人は、今すぐにでも改善に取り組みきたいものですね。(参考: 榊浩平 著・川島隆太 監修『スマホはどこまで脳を壊すか』朝日新書)

②睡眠には、心身を修復したり、脳を休めたり、記憶を整理したりと、さまざまな働きがあります。筋肉の疲労は、長くて数分程度の休息で回復しますが、勉強などによる脳の疲労(神経疲労)は、一晩の睡眠でしか回復しないとも言われています。大谷翔平選手の平均睡眠時間は10時間以上と言われているますが、そこまで長くなくとも、質のよい睡眠をとることはたいへん重要です。

③人の体内時計は約25時間周期で、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びることで、体内時計をリセットし、24時間周期(地球上の時間)に合わせることが大切だと言われています。また、体と心を安定させ、安心・安全な気持ちをつくり出す「幸せホルモン」とも呼ばれる「セロトニン」の分泌は朝日を浴びることで促されると言います。そもそも「セロトニン」は、良質な睡眠の鍵を握る「メラトニン」の原料ということですから、これまた、とっても重要です。(参考: 成田奈緒子 著『「発達障害」と間違われる子どもたち』青春新書)

皆さんの「夏」が有意義で、たくさんの幸せな思い出にあふれ、そして全員が元気に笑顔で2学期をスタートできますことを、心から祈っております。



新型コロナ5類移行後、マスクを外せる機会も増え、4年前の日常を少しずつ取り戻しながら、おかげさまで大きな事故なく無事に1学期を終えることができました。これもひとえに保護者・地域の皆様のお力添えがあってこそと大変感謝しております。明日からの夏季休業中は、生徒たちが①水の事故②交通事故③人の事故(不審者やネットトラブル等)に遭うことのないよう、御家庭や地域においても様子を見守っていただけたら幸いです。

第69回全日本中学校通信陸上北北海道大会(6/24.25)の結果

1年100m 第1位	走高跳 第3位	1500m 第1位
2年100m 第6位	走幅跳 第2位	第4位
3年100m 第1位☆	1年100m 第3位	第5位
200m 第1位☆	第4位	第7位
1500m 第1位☆	3年100m 第2位	100mH 第1位
第2位☆	第3位	第2位
第8位	第6位	リレー☆第1位
3000m 第1位	200m 第1位	(北海道通信陸上新記録)
第2位	第7位	
第5位	800m 第6位	☆大会新記録樹立

令和5年度 上川代表決定戦 (7/7~8)の結果

◆男子バスケットボール部 (優勝)

1回戦 神居東 99-34 土 別
準決勝 神居東 66-48 愛 宕
決 勝 神居東 66-41 緑が丘

◆女子バスケットボール部 (準優勝)

1回戦 神居東 84-22 名寄・名寄東・下川
準決勝 神居東 71-47 北門
決 勝 忠 和 45-39 神居東



◆卓球部 (団体戦)

予選リーグ 神居東 0-5 東神楽
(予選敗退) 神居東 0-5 旭川中
神居東 2-3 土別

◆柔道 (個人)

1回戦 技あり2本(一本勝ち)
2回戦 敗退

~7・8月の主な行事~

7月
23日(日) 愛のパトロール (PTA) 20時50分
24日(月) 全道陸上 (~27日: 北見)
29日(土) 吹奏楽コンクール (~30日)
8月
3日(木) 全道バスケ (~5日)
10日(木) 学校閉庁日 (~15日)
18日(金) 職員会議 (部活動 午後~)
21日(月) 始業式
全国中学陸上 (愛媛) (~25日)
22日(火) 常任委員会
23日(水) 学校祭特別時間割開始
25日(金) 給食費等引落日
26日(土) 数学検定
28日(月) 教育実習生着任
30日(水) 学力テスト (全学年)

令和5年度「いじめ」の 認知件数について

5月に全校生徒を対象に、第1回「いじめアンケート」を実施しました。アンケート結果から「嫌な思いをしている」と記入した生徒がおり、すぐに事情を聞き、当該生徒に事実確認と必要に応じて指導を行いました。

アンケート以外にも相談のあった件を含め、本校ではいじめ対策基本方針に則り、いじめ対策会議を開き、11件の事案について「いじめ」と認知し、教育委員会へ報告しております。

認知後は、職員間で連携を取りながら担任を中心に生徒への声かけや面談を行っております。

いじめはどんなことがあっても許されません。生徒、教職員が一丸となって、これからいじめ撲滅に取り組んでいきます。

◆7/21現在 「いじめ認知件数」: 11件

◆今後、10月に第2回「いじめアンケート」を実施。

◆◆学校祭について◆◆

9月7日(木)に予定されている学校祭につきましては、合唱コンクールの他に、各学年発表や、教科や部活動の展示をします。多くの保護者に皆様に観覧していただけたらと思います。また、当日、廃品回収も予定しております。御協力の程、よろしくお願いします。

8月10日(木)~15日(火)は学校閉庁日となり、この期間の緊急な連絡は、旭川市教育委員会(25-9116)へお願いします。それ以外の土、日、祝日は緊急メール(下記)にお願いします。

夏季休業中の緊急連絡メール送信先(休業日限定)

kinkyu@kamuihigashi.jhs.asahikawa-hkd.ed.jp

