

学校だより

令和4年7月22日

磐田市立南部中学校

みどりの子ら 校訓：自立 創造 奉仕



【学校教育目標】 自ら学び 共に生きる たくましい生徒

文責：金原

『本に親しみ、心を豊かに』

～終業式 校長式辞～

本日をもって、72日間の1学期を終了します。新型コロナウイルス感染予防のための「新しい生活様式」が当たり前となった学校生活の中で、様々な制限がありながらも、生徒の皆さんと先生方の前向きな創意と工夫で、一学期の教育活動をほぼ予定通りに実施できたことに心から感謝します。本来ならば今日のこの式辞も、体育館で皆さんの顔を見ながら話したかったのですが、コロナウィルスの感染拡大を防ぐために、リモートで行わせてもらいます。

4月の始業式と入学式で、私から皆さんに「失敗を恐れず、様々なことに積極的に挑戦してほしい」、「自分の意志や判断に基づき、主体的に行動し、自らの可能性に気づき、広げていってほしい」という話をしました。皆さんどうだったでしょうか。この1学期、何かに挑戦することはできましたか。そして、その結果、自分の良さや可能性を発見することはできましたか。自ら行った主体的な行動や挑戦は、成功、失敗といった結果に関係なく、必ずや自分自身を伸ばし高める糧となります。そういった経験があまりなかったという人は、明日からの夏休み、そして2学期にぜひ挑戦してみてくださいと思います。

さて、夏休みを前に、皆さんに私が最近読んだ本についてお話したいと思います。その本は、昨年、日本でベストセラーとなった、スウェーデンの精神科医アンデシュ・ハンセン氏が書いた「スマホ脳」という本です。この本は、スマホなどのデジタル機器の使い過ぎによって、人間の脳や身体に与える悪影響について、アンデシュ・ハンセン氏の研究調査により分かった事実がたくさん紹介されていました。

例えば、10代の若者は平均して一日4～5時間スマホを使用し、その内の2割は7時間使用している。SNSを利用したり、ネットゲームをしたりして、スマホのスクリーンを見る時間が長いほど、ブルーライトを多く浴びて睡眠障害を引き起こし、集中力や記憶力が低下し、学習にも悪影響を与える。大人よりも子供の方が我慢する能力が未発達なため、スマホが手放せなくなるスマホ依存に陥る可能性があり、デンマークやアメリカでは高校生の5割が自分はスマホ依存だと感じている。フェイスブックやインスタグラムなどのSNSを積極的に利用する人の方が、利用しない人よりも孤独感を強く感じていること、また、インスタグラムやフェイスブックのユーザーの3分の2が、自分に対する満足度、自己肯定感が低いことなど、多くの問題点が指摘されていました。また、スマホと上手に付き合うためのアドバイスとして、自分のスマホ使用時間を正しく知り、スマホでなくてもいい機能はスマホを使わないようにすること、学校以外の時間でも、毎日最低2時間はスマホをオフにし、そのことを友達などにも伝えておくこと、人と会っているときは、スマホを見ないで（マナーモードにして）、相手に集中すること、寝るときはスマホを別の場所におき、目覚まし時計を使用するようにすること、あらゆる運動が脳機能（特に知能）に良い効果をもたらすため、継続的に運動をすることなどが、挙げられていました。ここでは、本の内容について、全てを伝えることはできませんが、私もこの本を読んで、いろいろなことを考えさせられました。興味があれば皆さんもぜひ読んでみてください。

さあ、いよいよ明日から夏休みです。私は、皆さんには、夏休みという貴重な時間を、スマホなどのデジタル機器にコントロールされ、時間を使わされてしまうのではなく、自分自身で使用時間や場所などのルールを決めて使用することで、それらから離れる時間を作り、ぜひその時間を身近な人、もの、事と触れる、意味のある時間を過ごしてほしいと願っています。私個人的には、皆さんにこの夏休み、ぜひ毎日読書の時間をつくり、本と親しんでほしいと思っています。普段は忙しくて本を読みたくても読めないという人も多いと思いますので、この夏休みを利用し、自分の興味のある本を最低1冊、できれば2～3冊読んでみましょう。読書は、想像力を豊かにするだけでなく、記憶力や集中力が向上するといった、私たちの脳にたくさんの良い影響をもたらしてくれることが分かっています。私も、皆さんに進めるだけでなく、たくさんの本を読みたいと思います。

それでは、8月26日の始業式で、一段とたくましくなった皆さんと元気に会えることを楽しみにしています。命を大切に、健康で充実した夏休みを過ごしてください。

『一隅を照らす』

「利他の心」素晴らしい！

すてきすぎます！



天台宗の開祖、最澄の言葉

「一人ひとりが自分のいる場所で、自らが光となり周りを照らしていくことこそ、私たちの本来の役目であり、それが積み重なることで世の中がつくられる。」

学級	氏名	受賞理由等
1年1組	種村 沙紀	配布係の仕事を常に手際よく行うとともに 欠席している生徒の仕事もすすんで行き クラスに貢献しました
1年2組	三浦 茉子	給食委員の仕事にたいへん真摯に取り組み 責任を十分に果たすことで配膳にかかる時間を短縮することに貢献しました
1年3組	木村 汐里	友達に常に気配りをし 状況を考えて言葉を掛けたり 手助けをしたりするなど 思いやりをもって生活しました
1年4組	山本 怜美	給食の配膳で汚れた床を昼休みに欠かさず丁寧に拭くことで クラス全員が過ごしやすい環境を整えることに貢献しました
1年5組	荒井 峻平	係の仕事や清掃など 何事にも誠実な姿勢で取り組み クラスのために自分の役割を果たしました
2年1組	泉 祐貴	躍友祭の総隊長として 練習計画を作成したり 前向きな声掛けをしたりするなど 学級の雰囲気を向上させ 優勝に大きく貢献しました
2年2組	新井 翔太	躍友祭の長縄跳びや台風の目に積極的に取り組み その一生懸命な姿を皆に示すことで 学級の士気を大きく高めました
2年3組	中田 穂乃花	級友の仕事をすすんで手伝う気遣いある行動や 笑顔とやさしい言葉遣いで クラスに明るいさわやかな風を吹かせました
2年4組	古田 航聖	躍友祭で 率先して準備片付けをするだけでなく 学級の柱として 士気を高めたり 笑顔を絶やさず雰囲気を和やかにしたりしました
2年5組	高塚 仁優	窓の施錠や電気の消灯を毎日欠かさず行い教室環境を整えたり 困っている級友に積極的に声を掛け優しく接したりしました
3年1組	山田 結愛	黒板消しなど他の人の仕事も積極的に手伝うとともに 誰に対しても優しい態度で接しました
3年2組	和田 楽生	給食係として毎日欠かさず配膳台の準備や片づけを行いました また苦手なことにもすすんで努力しました
3年3組	岡本 広大	級友の様子を常に気にかけて 手助けするとともに 黒板消しなど他の人の仕事を率先して手伝いました
3年4組	星 瑛人	給食後の学級全体の片付けが速やかに行えるよう気を配り 配膳台の食缶やバットなどを整理しました
3年5組	望月 稜太	誰に対しても優しく 思いやりをもって行動し 係の仕事や清掃にも誠実に取り組みました

夏休み

7月23日(土)～8月25日(木) ※34日間

新型コロナの感染拡大が心配ですが、健康で充実した時間を過ごしてほしいと願っています。

「夏休みにしかできないこと」にも是非チャレンジしてくださいね！