



新しい年を迎えて ～今年の抱負について！～

校 長 山下 信之

新年あけましておめでとうございます。

1月1日16時10分頃、石川県能登地方でマグニチュード7.6という大きな地震が発生しました。この地震により失われた尊い命に深い哀悼の意を捧げたいと思います。また、被災者とそのご家族に心よりお悔やみ申し上げます。強固な結束と助け合いが、復興への一歩となることを願っています。

さて、2024年、新しい年が始まりました。今年はたつ（辰・龍）年です。辰の文字の由来は「震」。これは、生き物がダイナミックに成長して変貌を遂げる様を、天を駆ける辰（龍）になぞらえたと言われているそうです。つまり、辰年は、物事が目に見えて大きく動き、変わっていく年。良くも悪くも予想外の変化が起こる一年になることが予想されています。

昨年は、新型コロナウイルスの感染状況が一定落ち着き、いろいろなことが元の生活に戻り始めた年だったように思います。なかでも、スポーツの大会には多くの人が集まって応援ができるようになりました。野球のWBC（ワールドベースボールクラシック）やサッカー、ラグビーのワールドカップなどさまざまなスポーツで日本代表選手の活躍がニュースになり、「将来、自分もあんな選手になりたい」と新たな夢を持った人もいたことだと思います。（私自身は、前回の学校だよりも紹介したように、女子ハンドボール日本代表チームの「おりひめジャパン」を応援し続けていましたが・・・）新しい年も、三中生はもちろん世界中の子どもたちが、安心・安全に過ごし、将来に夢を持てる年になるようにと心から願っています。

正月のテレビ番組で、あるスポーツ選手が「今年の抱負は何ですか」とインタビューを受けていました。「抱負」とは何か。国語辞典で調べると、「心の中に持っている考えや計画」とありました。その選手が、今年自分が何を目標にするのか、目標達成のためにどんなことを頑張りたいのかについて、じっくりと考えながら、目を大きく開いて語る姿から強い意志が伝わってきました。皆さんも「今年の抱負」を語ってみて下さい。例えば、「バスケットボールが上手になりたい。そのために毎日15分ドリブルの練習をする」「野球でホームランを打ちたい。そのために毎日素振りを100本する」このように、なりたい自分をイメージし、具体的に何をするのかを決め、人に話してみましょう。国語辞典では、「抱負」は心の中に持つものとありましたが、私はそれを言葉で表すことが大切だと考えています。なぜかという、言葉は力になるからです。「言ったからには頑張ろう」と自分を奮い立たせることができます。また、家族やクラスの人々に紹介することで、先生をはじめ周りの人たちが応援してくれます。一緒に頑張ってくれる友だちがいるかもしれません。また、言葉に書くのが苦手な人は、書き初めのように文字で書くのも良いと思います。丁寧に書いて、普段見えるところに貼っておくことで、自分自身への励ましになることだと思います。

皆さんが、なりたい自分に近づく毎日を過ごせるように、今年も三中教職員一丸となって皆さんを応援していきたいと思っています。

保護者および地域の皆様におかれましては、昨年同様に本校教育活動に対して、温かいご理解とご支援をいただきますようお願い申し上げます。



睡眠ログの取り組み

＜睡眠ログ1回目と2回目の比較からの分析結果＞

図1は、全校生徒の「朝食の摂取状況」を比較したものです。昨年度「毎日食べる」「時々食べない」が89%でしたが、今年度は1回目84%、2回目89%となりました。1回目ではなんと17%（約68人）もの生徒がしっかりと朝食をとれていない事が分かりました。2回目は13%に減少しましたが、これは、大問題です。学力診断テストの質問票からも、朝食と学力の関係が深いことが指摘されています。脳の活性化に「朝ごはん」は不可欠です。毎日しっかりと朝食をとれるようにしましょう！

図2

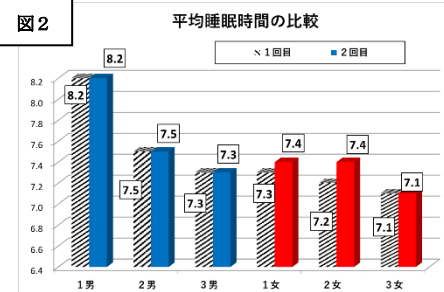


図2は、平均睡眠時間を比較したものです。年齢が上がるにつれて、睡眠時間が減少していくのはよく言われていることですが、どの学年も、7時間以上（1年男子は8時間以上）の睡眠を取っており、睡眠時間は十分に確保できていることが分かりました。（三池先生（熊本大学名誉教授）も褒めておられました。）また、女子よりも男子の方が多くの睡眠時間を取っている事が分かりました。

図3

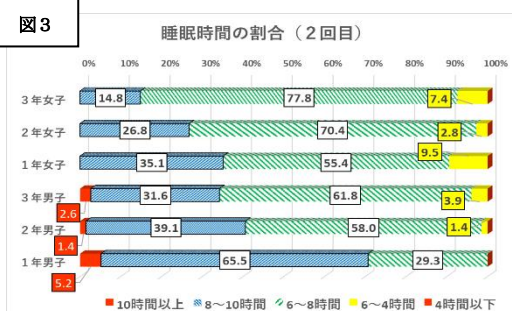


図3は、2回目（11月実施）の睡眠時間の割合を示すグラフです。6時間以上から10時間以下の睡眠を取っている生徒（2年が男女とも97%から1年女子の91%まで）が大多数を占めていることが分かりましたが、1年男子を除いたすべての学年で、6時間以下の非常に短い睡眠（ショートスリープ）の生徒が全体の約4%（17名）いました。また、長い睡眠（ロングスリープ）の生徒が、男子の1%（6名、女子は0名）いることが分かりました。心配な状況であり、一刻も早く生活リズムを改善する必要があると思います。

図4・5は、問題のある睡眠の集計表を示したグラフです。問題睡眠の発現率は、1回目27.2%、2回目30.7%となり2回目で増加しました。問題睡眠のほとんどは、平日の睡眠不足を土・日曜日に補填する「休日補填型（注意信号）」で、問題睡眠全体の約70%を占めています。この型は、平日ほんの30分だけでも早く就寝するだけで解消されますので、ご家庭でも指導して下さい。今年度の一番の成果は、「不規則型」・「帰宅後睡眠型」・「中途覚醒型」・「ショートスリープ型」・「ロングスリープ型」などの危険な睡眠状態の生徒が、1回目10.0%から、2回目9.3%に減少したことです。この5

年間の取組の成果の表れだと考えられますが、まだまだ多くの問題睡眠の生徒がおり、早急に改善が必要だと思われるので、家庭でもご指導をお願いします。

図4

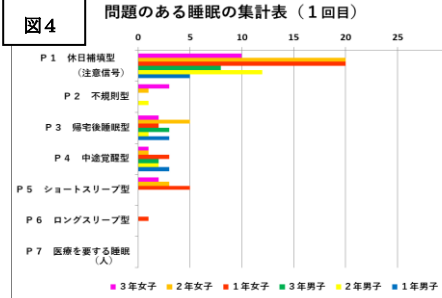
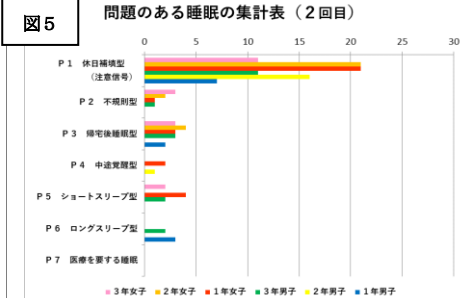


図5



＜新入生保護者・児童学校説明会および部活動見学について！＞

12月1日（金）に、新入生保護者・児童学校説明会および部活動見学を実施しました。来春入学予定の児童・保護者の皆さんに、中学校の概要と生活について説明し、入学後スムーズに学校生活を送っていただくことを主な目的としています。私たち三中生および教職員一同で、新入生の皆さんの入学を心待ちにしましょう。



＜3年LGBTQ講演会を実施しました！＞

12月19日（火）5, 6校時、本校体育館にて「LGBTQ講演会」を実施しました。この取組は、人権教育の一環として、LGBTQについての理解を深めるとともに、社会の多様性を認め、すべての人が生き活きと過ごせる社会を築こうとする道徳心を育むことを目的としています。今回は、中尾勇守さん（本校卒業生）を講師に招いて、「いろいろな性について知ろう！～自分らしく生きて思ったこと～」という演題で講演していただき、非常に有意義なお話をたくさんしていただきました。真剣に聴き入っていた3年生の姿が印象的でした。中尾さんお忙しい中、本当にありがとうございました！



＜近畿女子駅伝競走大会について！＞

12月3日（日）和歌山県田辺スポーツパークにて、第72回近畿中学校総合体育大会女子駅伝競走の部が行われました。一本のタスキに思いを込め全員が力走した結果、強豪校ひしめく近畿勢の中、19位という成績を修めることができました。陸上部のみなさん、本当にお疲れ様でした！また、応援に駆けつけて下さった保護者の方々や本校教職員のみなさん、大きなご声援をありがとうございました。



＜2年生命のがん教育について！＞

12月4日（月）6校時、2年生が「生命のがん教育」を行いました。山城北保健所の医師で森元先生から「がん」についてご講演いただいた後、京都府がん教育推進メッセンジャーでがん経験者の砂本さんから貴重なお話をいただきました。「がん」を通して自分や周りの人の命の大切さについて考えるとともに、健康な生活習慣を身につける必要性について学びました。



＜アンサンブルコンテストについて！＞

12月23日（土）、「第56回京都府アンサンブルコンテスト」が八幡市文化センター大ホールにて開催されました。本校から4名の生徒が参加しました。素晴らしい重奏を披露してくれ、銀賞を受賞しました。本当にお疲れ様でした！



◇◇お知らせ◇◇

＜1月の行事予定＞

- ・ 1 / 9（火）始業式
- ・ 10（水）給食開始、一斉委員会
- ・ 12（金）英語検定（2年団体受験）
- ・ 22（月）・23（火）3年学年末考査（給食なし）
- ・ 24（水）標準学力検査CRT（全学年）
- ・ 26（金）漢字検定
- ・ 31（水）一斉委員会

＜カウンセリングの日程＞

- ・ 1 / 9（火）・15（月）
17（水）・29（月）
- ・ 2 / 7（水）・16（金）
19（月）

＜学年諸費関係のお知らせ＞

- ・ 1 / 26（金）振替日
/ 31（水）再振替日
- ・ 2 / 26（月）振替日
29（木）再振替日

* 2月が最終月となります！
* ご協力をお願いいたします！

＜2月の行事予定＞

- ・ 2 / 2（金）国際交流感謝状授与式
- ・ 9（金）授業参観、PTA本部候補者抽選会
- ・ 10（土）・11（日）・12（月）私学入試
- ・ 12（月、祝）建国記念日振替休日
- ・ 14（水）1, 2年学年末考査前部活動中止（～22（木）まで）
- ・ 15（木）・16（金）公立高校前期選抜
- ・ 21（水）・22（木）1, 2年学年末考査、一斉委員会
- ・ 22（木）公立高校前期選抜合格発表
- ・ 23（金、祝）天皇誕生日
- ・ 29（木）1年福祉体験学習

* 今後変更があった場合は、随時メール配信や三中ホームページにてお知らせ致します。