

翔ろ!陽の光に向かって

翔陽

学校教育目標 「豊かな心で たくましく 意欲をもって 希望(ゆめ)を叶えよ」
今年度スローガン 「揺るぎない翔陽プライドの確立」

帯広市立翔陽中学校 学校だより

令和5年10月30日

第13号



発行者

校長 今野 典之

翔陽中エリアファミリー教育講演会 インターネット依存を考える

10月18日(水)に翔陽中エリアファミリー教育講演会が行われました。
講師に、北海道消費者協会 総務調整部長の道高 真理 様をお迎えしました。

インターネット依存＝ゲーム障害の怖さ、ゲームやスマホ等を長時間利用することでの脳に与える影響など、ご自身の研究や東北大学の川島教授の研究結果を交え、説明していただきました。



ネット依存者に発生する問題として、①家族・対人関係の悪化、②運動不足・体力の低下、③食生活の乱れ、④重度睡眠障害・昼夜逆転などです。

スマホ・LINEの長時間接触による学力低下の深刻な事実として、①スマホ長時間使用者は、家でいくら勉強しても成績は下がる、②スマホ・LINEの1時間以上の使用者は、やめても学力はすぐに回復しない、ということでした。

スマホの利用時間と学力の相関関係についてです。

スマホの利用時間が1時間以上になると、家庭学習の効果がどんどん失われていき、4時間以上スマホを利用している人は、2時間以上家庭学習をしてもその効果はほとんどないそうです。

その原因は、長時間ネットゲームやLINEなどのネットワークに接していると、脳の前頭前野の発達が遅れ、働きづらくなるからだそうです。前頭前野は、「考える」「記憶する」「アイデアを出す」「感情をコントロールする」「判断する」「応用する」など、重要な働きを担っています。前頭前野の発達は、家族や友人との対面での会話では活性化しますが、LINE等のコミュニケーションでは活性化しないそうです。

また、スマホ・ゲーム等の利用後1時間は前頭前野が働かない状態なので、すぐ勉強しても効果はなく、できれば勉強をやってからスマホ・ゲーム等を利用する方がよいということでした。

睡眠の話ですが、14～17歳に必要と考えられている睡眠時間は、8～10時間です。睡眠は、脳と体に休息を与え、記憶を整理して定着させ、脳の老廃物を除去する働きがあります。したがって睡眠時間はとても重要です。しかし、スマホ等の利用で削られるのは睡眠時間だと言います。

以上、講演の一部を紹介しましたが、ご家庭でも次のことについて、今一度考えていただき、お子さんと話し合ってほしいと思います。

使用に関するルール

1. 使用する時間を決める。

だらだら使わない。何となくの使用はやめる。

2. 子どもに独占させない。

全部保護者に見せられるか。親が管理する。

3. 個室ではなく、居間で使う。

寝るときはベッドにスマホを持ち込まない。

4. スマホを近くに置いての勉強はしない。

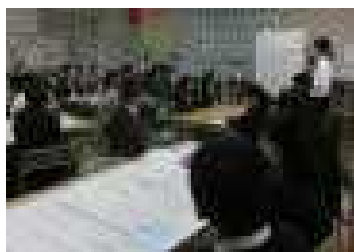
身につけさせたい力

- 使用時間を自己管理できる。
- 自分の気持ちや考えを言葉や文章で人に伝えることができる。
- 何か起きたら相談できる。
- 感情的になっても自分で抑えられる。
- 危険性を理解している。

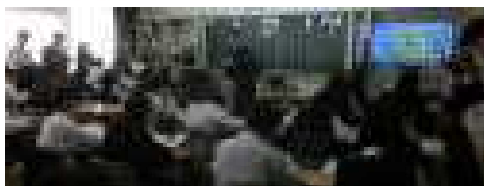
もうすでにお子さんにスマホを与えている家庭は多いと思います。もし、使用についてお困りのことがありましたら、学校にご相談ください。一緒によい方法を話し合っていければと思います。

先生たちも学んでいます！ 翔陽中学校にて公開授業研究会を実施

10月24日(火)に本校で公開授業研究会を行いました。
翔陽中学校エリアファミリー(翔陽中校区の小学校・幼稚園・保育所・学童のこと)の翔陽中・帯広小・柏小・東小では毎年持ち回りで公開授業研究会を開催しています。



帯広小・柏小・東小は午前授業にし、全教員で参加していただきました。学校生活の中心は授業です。先生方は、翔陽中学校の『教育目標』や『めざす生徒像』を達成するためには「どのような授業が良いのか。」を日々研究しています。その授業を公開し、様々な意見をいただき、さらに授業改善を図っていくことをねらいとしています。研究会を開催するためには、授業づくりの話し合いを積み重ね、資料を作成し、多くの方を迎え入れるための会場準備等、かなりの労力を費やします。私はそういうことに挑戦する意欲的な本校の先生方を誇らしく思います。公開した授業は1年2組内藤志音先生の道徳、2年2組松岡奈々美先生の美術、3年1組佐藤司先生の英語でした。どの授業も子どもたちの頑張りが目立ち、積極的に発言し、楽しそうに学んでいる姿が印象的でした。授業後は参観していただいた授業ごとに話し合いをしました。帯広小・柏小・東小の先生方と、成長した子どもたちの姿を通して授業の話し合いができたことが研究会の一番の成果でした。



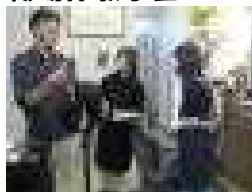
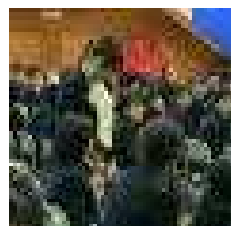
2年生のキャリア教育 マナー講座から職場体験学習まで

2年生では例年、社会人としての基本マナーを学んだうえで、職場体験学習を実施するという流れでキャリア教育を実施しています。

マナー講座 10月5日に、帯広市議会議員でもあり帯広コア専門学校講師の林 かなこ様をお迎えし、接遇やビジネスマナーを学びました。講師の話聞き、所作を練習している姿は真剣そのものでたいへん立派でした。

職場体験学習 10月12・13日の2日間、2年生において36事業所に分かれ、職場体験学習を実施しました。1事業所に4名程度で体験させていただき、働くことの意義・厳しさ・喜びを実感しました。様々な体験・経験を積み重ねることは、自分が役立つ存在であることを知ることができたり、自己の新たな可能性を見出したりするなど、「新たな自分の発見」にもつながります。働いている

多くの職業人との触れ合いや交流を通して、異世代とのコミュニケーション能力を高めることができました。社会人の先輩として、ぜひ親子の会話をしていたければ幸いです。



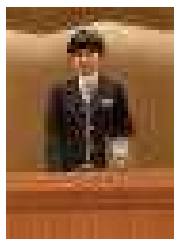
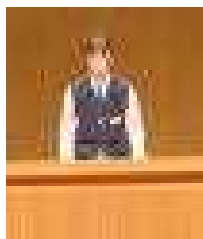
帯広市英語暗唱・スピーチコンテスト

暗唱の部 佐藤 心杏さん 優良賞
スピーチの部 太田 凧音さん 最優秀賞

10月17日(火)とかちプラザレインボーホールでコンテストが行われ、本校からは2名が参加しました。2人とも2年生でありながら英語の発音のすばらしさに感心しました。

大きなホールの緊張感があるステージで堂々と立派な発表をしてくれました。

お疲れ様でした。



11月の行事予定

- 1日(水) 1年手話講座 8組職場体験(~2日)
- 2日(木) 3年後期中間テスト
- 6日(月) 3年進路説明会
- 8日(水) 2・3年学力テスト
- 11日(土) 中学生からのメッセージ
- 12日(日) 帯広市小中合同音楽祭
- 13日(月) 3年選挙出前講座
- 14日(火) はばたき学習クラブ(塾講師)21日・28日も
- 16日(木) 1・2年後期中間テスト
3年三者面談(~27日)
- 18日(土) バスケット1年生大会(~19日)
ソフトテニスシングルス大会(~19日)
バドミントン全道新人大会予選(団体)
- 19日(日) 帯広市 PTA 連合会研究大会
- 29日(水) 1年食育授業
- 30日(木) いじめ撲滅集会