

加茂中だより

第2号
令和元年5月15日
発行
加茂中学校

よい体調を生む「睡眠」～学習と部活動の両立に向けて～

校長 廣田 徳昭

加茂中学校では、すがすがしい朝が続いています。生徒会本部、応援団、生活委員会が、生徒玄関で、「おはようございます」とあいさつをしながら、全校生徒を出迎えます。また、放送委員会は、穏やかな音楽とともに、今日の主な予定を全校生徒に伝えています。毎朝、とてもさわやかな気持ちになります。

5月になりました。新緑の季節を迎えています。5月は、「勉強と部活動の両立」に力を入れてほしいです。勉強と部活動の両立のためには、疲労をその日のうちに回復させ、よい体調で過ごすことが欠かせません。そのために大切なのが、「睡眠」です。「頭がさえる」、「体がよく動く」、「何となく機嫌がよい」など、睡眠は、パフォーマンスに大きく影響します。睡眠を大切にしてい、自分の生活のリズムを自分で築く、そして、勉強と部活動の両立に、前向きに、思い切って挑戦し、力を伸ばしていくことを期待しています。

5月
大切にしてほしいこと

学習と部活動の両立
文武両道

授業・部活動に集中する

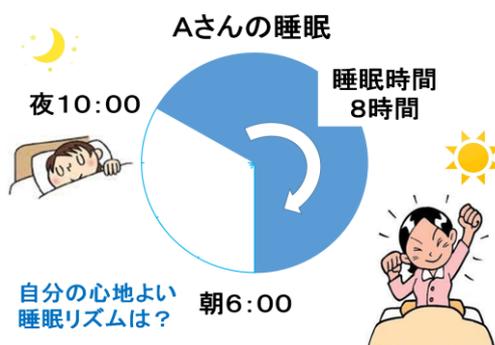
よい体調をつくる
疲労はその日のうちに回復

規則正しい生活
睡眠時間の確保

「自分のパフォーマンス高い、または、それに近い」の大きな要因は、何だと思えますか？

1日の約1/3をしめているもの

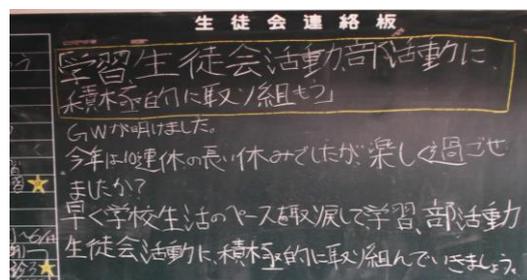
睡眠



(5月10日 全校朝会 校長講話より)

生徒会からのメッセージが素敵です

毎月、生徒会連絡板に、生徒会本部役員が、メッセージを書いています。4月は生徒会長、5月は応援団長からのメッセージでした。全校生徒を思う温かい気持ち、そして、今月はこれがんばろうという意欲にあふれています。加茂中学校生徒会の活発さを物語っています。



4/25(水)生徒総会に向けて学級審議を行いました

5/20(月)午後、今年度の生徒会活動について基本方針や活動内容を決定する生徒総会を行います。1年生にとっては本格的な自治活動のスタートです。



国では内閣にあたる機関が生徒会本部とすると、各省庁が専門委員会、県や市町村が学年や学級になります。それぞれの意見を集約して伝える議員の役割が各学級の委員と考える事ができます。そう考えていくと、生徒会活動は子どもたちが社会に出るための重要な力を培う場となります。

4/25に行った学級審議は生徒総会に向けて、本部や委員会が考えた活動案を検討し、疑問や意見を挙げる会です。初めての経験になる1年生には生徒会本部がオブザーバーとして付いてくれました。各学級で出された意見は担当に返され、総会本番を待っている状態です。生徒全員が関心をもって生徒会活動に参加し、加茂中学校が更に発展できることを期待しています。

5/12(日)授業参観&PTA総会へのご参加に感謝!

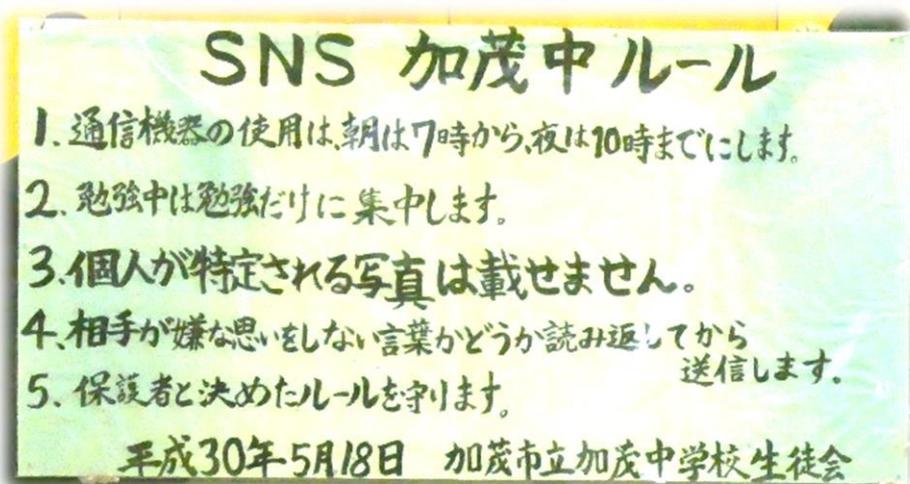
先日はお忙しい中、授業参観・PTA総会にお越しいただき、ありがとうございました。ご夫婦で来校されるご家庭も非常に多く、全校生徒167名に対して授業参観には約180名、PTA総会には100名以上の皆様に参加していただきました。

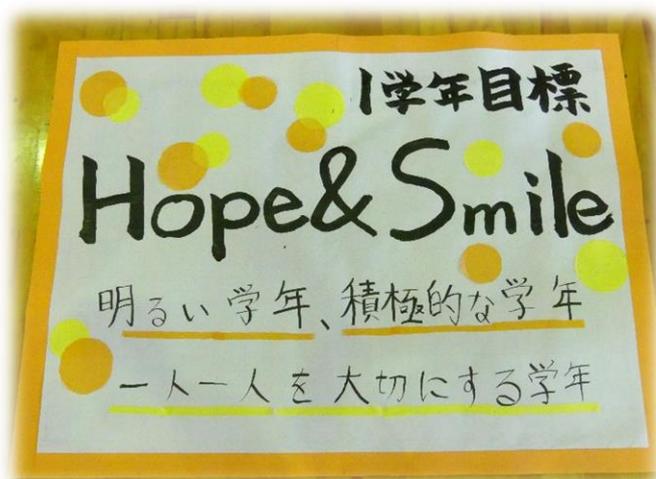


生徒たちは保護者の皆様に見守られる中で、普段よりも少しうれしそうな顔で授業に臨んでいました。子どもは成長すると保護者の目を鬱陶しがることがあります。けれども、自分に関心を寄せてもらえること、寄り添ってもらえることは、子どもたちにとって保護者の愛情を実感しモチベーションを高めることにつながります。ぜひこれからも学校行事やPTA活動にどんどん参加して、お子さんの成長を実感する機会を増やしてください。

SNS加茂中ルールと「我が家のルール」について親子で話し合いを!

昨年5月に策定した「SNS加茂中ルール」。今年度も生徒朝会やPTA入会式、PTA総会で生徒会本部から説明をしてもらいました。また、各家庭掲示用の加茂中ルールを配布いたしました。再度ご家庭で話し合いの機会をもっていただき、「我が家のルール」やルールを守るための方策について確認していただきたいと思います。





学年目標決定！目標達成に向けて全力投球！！

各学年で話し合って決めた目標です。全教育活動でこの目標を意識させ、達成に向けて支援していきます。



生徒の安全確保について(お願い)

<登下校時や普段の外出>

生徒が自分自身を守り安全に過ごすことができるよう、学校では以下のことを指導しています。ご家庭でも地域でもこれまで同様ご指導や見守りをお願いいたします。

- (1) 2人以上で登下校すること。普段家から出るときも家の人か友達と一緒に行動すること。
- (2) 声をかけられたりしても絶対に近づかないこと。
- (3) 夜間の外出をしないこと。どうしても必要な場合は、家の人と一緒に出かけること。
- (4) しつこく声をかけてくるようであれば、大声で助けを求めたり、近くの家逃げ込んだりすること。
- (5) 声をかけられる、心配なことがあるなどの場合には、すぐに家の人に知らせるとともに、警察に通報し、学校にも連絡すること。

<交通安全>

子どもの歩行中の事故は「登下校中」「交差点内で」または「道路の横断中」が多くなっています。横断歩道であっても、青信号でも、「立ち止まって」「左右を確認」し、「車が止まったことを確認する」ように指導しています。また、休日や帰宅後の自転車の使用については、できるだけ避けるように話しています。自転車の事故は交差点での「出会い頭の衝突」が最も多く、死亡事故では「ヘルメットを着用していない場合の頭部損傷」がほとんどです。自転車を利用して出かける場合は、ヘルメットを着用するようにお話しください。

<祭りへの参加>

市内のルールでは「21:30には帰宅していること」としています。そのため加茂中学校では、「21:00には祭り場を離れ、帰宅の途につくこと」と指導しています。ご家庭でもご指導ください。

【今後の予定】

< 5月 >

- 16日(木) 貧血検査(全学年・希望者)
Web配信問題(2年英)
- 20日(月) 生徒総会(午後)
- 21日(火) スクールカウンセラー前田先生着任
- 22日(水) 内科検診(1、2年)
PTA地区活動連絡会(19:00~)
- 23日(木) 総合体験学習(2年職場体験学習)
- 24日(金) 総合体験学習
1年 仲間作り活動
2年 職場体験学習
3年 上級学校訪問(経営大)
- 27日(月) 春季教育実習開始(~6/14)
- 29日(水) 内科検診(3年) Q-Uアンケート
- 30日(木) 尿検査(2次)
- 31日(金) 生徒会朝会 避難訓練

< 6月 >

- 2日(日) 加茂川一斉清掃
- 3日(月) 教育相談開始
- 6日(木) 市教育委員学校視察(PM)
- 10日(月) 職員会議
- 12日(水) **第1テスト** 専門委員会
- 13日(木) 中越地区大会激励会
- 14日(金) 専門委員会



【保護者・地域の皆様へ】

5/22(水)地区活動連絡協議会よろしくお願ひします!

加茂中学校PTAでは、今年度も夏季休業前の地区懇談会と地区ごとの奉仕活動である「かがやき活動」を実施します。そのための打合せとして地区活動連絡協議会を以下の要領で行います。区長の皆様には既にご案内しておりますが、ご都合を付けてご参加いただきたいと思います。

日時：令和元年 5月22日(水) 19:00~

会場：加茂中学校2階 視聴覚室

その他：地区の予定表等がありましたら、お持ちいただけるとありがたいです。

5/12(日)~5/18(土)すこやかウィーク実施中! 早寝・早起き・朝ご飯+メディアコントロールに取り組みます!!

5/12(日)~5/18(土)の7日間、加茂中学校区の3校で「すこやかウィーク」に取り組んでいます。生活習慣をチェックすることで、自分の生活を振り返り、よりよい生活習慣に改善していくことを目的にしています。

第1回目(年間3回実施します)の目玉はメディアコントロール。子どもたちの時間を奪うテレビ、DVD、ゲーム、パソコン、携帯・スマホ、携帯音楽プレイヤーなどの誘惑を退け、帰宅後の時間を学習や趣味、家庭での団らんなどに使ってもらえればと考えています。

特に、5/16(木)は「帰宅後ノーメディア」の日に設定しています(ご家庭の都合で16日の実施が難しい場合は期間中の別の日でもよいです)。SNSルールを守る取組とともに、ご家庭での声かけやご協力をお願いいたします。

今週末には期間中の取組状況を記録した「すこやかカード」をお子さんが持ち帰ります。カードを使ってお子さんの頑張りを振り返り、確認印と励ましの言葉を記入の上、20日(月)に提出できるように持たせてください。