

HOPE ～私たちはできる～

みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか。暑さ対策をしながら部活動に参加した人、前期前半の復習ができた人、自分の趣味を思いっきりやり続けた人、夏ならではのイベントに参加した人など、それぞれの夏休みを有意義に過ごしたのではないのでしょうか。



前期後半始業！ 前期期末試験を終えて

学校が始まり、いよいよ前期期末試験。学習追い込みモードに切り替えようというときに、台風の接近に伴って想定外の臨時休校に。中学生初の定期試験の手ごたえはどうだったでしょうか。前回の学年通信でも取り上げましたが、毎日コツコツ自分で決めた「やるべきこと」をしっかりとやって、結果を出してほしいと思います。今回の経験を通して、まだまだ準備が足りないと感じた人は、自分の日々の状況を見直すことをおすすめします。授業は集中して取り組めているか。先生から指示された提出物はやるべきことができているか。また、期限内に出せたか。1・2年生の成績も高校入試の調査書に反映されます。「覆水盆に帰らず」ということわざがあるように、3年生になって後悔することのないよう、日々の生活を大事に過ごしましょう。



生活リズムを整えて、体調管理を

まだまだ猛暑が続いています。家に居るとき、ゲームやスマホに時間を費やしていませんか。睡眠に関して気を付けるべき生活習慣を紹介します。

- ① お風呂は早めに入る
- ② 眠りに入りやすくする環境を整える
- ③ 布団の中でデジタル機器（スマホ、ゲームなど）は使わない
- ④ “早寝早起き”によって必要な睡眠時間を確保する
- ⑤ 平日と土日の睡眠リズムをずらしすぎない



ブルーライトなどの強い光を夜に浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、体内時計のリズムが後ろにずれてなかなか眠れなくなったりします。寝る前はスマホやゲームを控えましょう。

また、夜ふかしによって睡眠が不足したり、体内時計のリズムが夜型化すると様々な不調が起こり、頭や身体が十分に働かなくなります。さらに、その状態が続くと疲れがたまりやすくなります。

つまり、睡眠不足はやる気やイライラなど感情をコントロールする力や人の気持ちを理解する能力を低下させるほか、子どもの脳の発達にも影響することが分かっています。

このように心の健康の面からも十分な睡眠をとることが大事です。寝る前にスマホやゲームをやっている、寝坊しがちななど心当たりのある人は、十分な睡眠時間を確保するために自分はどうしたらよいか考えてみましょう。

「わたし」も「あなた」も大切に☆こころの授業があります

黒瀬中学校1年生は、9月12日(木)〔1組、2組〕と18日(水)〔3組、4組〕に、「生きる力を育む」ことを目的に、(題)『こころの授業』を各学級で行います。この授業には、スクールカウンセラー、養護教諭にも参加してもらいます。

授業の中で、①ストレスについて、②思春期の特徴について、③自分も相手も大切にする会話のコツ、④大人にSOSを出すことの大切さについて学んでいきます。

保護者の方へ

授業の後、子どもたちがご家庭で相談をすることがあるかもしれません。その時は「話してくれてありがとう」と肯定しながらじっくり話を聴いて、一緒に考える時間をとって下さい。親子では解決が難しい内容であれば、遠慮なく学校に相談をして下さい。大切な子どもたちを家庭と学校で共に育てていきましょう。

思春期の子育てのポイントを3点お伝えします。参考にしてみてください。

ポイント①

思春期は他人と自分を比べて「自分見つけ」をしていく時期。一時的に自分に自信を無くしてしまう子どもたちもいます。元気がないと感じた時には、「怒る」を減らし「褒める(肯定する)」を増やしてみてください。

ポイント②

思春期は自分なりに主体的に物事を考えていこうとする時期。大人の価値観を押しつけ過ぎず、お子さんの考えを最後までじっくり聴いてあげましょう。子どもたちが考えるヒントとして、皆さんのこれまでの経験談を聞かせてあげましょう。

ポイント③

思春期は一人で考える時間も必要です。一緒に過ごす時間が減ることもありますが、「何かあったら相談してね」「困った時には教えてね」と伝え続けて待ちましょう。

親子の関係性が変化する思春期。距離感がつかめず戸惑ったり、怒る回数が増えて悪循環になってしまったりした時には、担任をはじめ、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー、心のサポーターなどの専門の先生にご相談下さい。



9月の主な予定

9月10日(火) 諸費引落日

9月12日(木) 単元テスト再チャレンジ、こころの授業〔1組、2組〕

9月14日(土) 東広島市ロードレース大会、英語暗唱大会

9月17日(火) 広島大学留学生との交流授業〔1組、2組〕

9月18日(水) こころの授業〔3組、4組〕、広島大学留学生との交流授業〔3組、4組〕

9月19日(木) 生徒会委員会

9月26日(木) 習熟度テスト、単元テスト再チャレンジ

※10月8日(火)～11日(金)に三者懇談会があります。三者懇談会については、8月30日に学校からのメールでお知らせしましたが、Google フォームで9月10日(火)までにご回答をお願いします。ご不明な点がございましたら担任にご連絡ください。