

昆中通信

令和5年度
NO. 2

令和5年5月19日(金)
釧路町立昆布森中学校

教
育
目
標

校訓 拓く (英知・創造・愛郷)

自主性に富み生き生きと生活する人間

- ★ 学力を身につけた生徒
- ★ 意志の強固な生徒
- ★ 体力の充実した生徒
- ★ 思いやりのある生徒



「ゴールデンタイムを 意識しよう」

校長 浦 邊 弘 之

5月8日から新型コロナウイルス感染症が2類相当から5類に移行し、コロナ前の生活に少しずつ戻りつつあります。その中、3年生は10日から道央方面へ修学旅行に行ってきました。宿泊するホテル、ルスツの遊園地、エスコフィールド、札幌自主研修、千歳空港など日常とは違った場所やイベントで、日常生活で身に付けた「時間」や「決まり」を守ることを協力し合いながら行動することを体験的に実践してきました。帰宅後、思い出話もたくさんあったと思います。3年生にとって、とても有意義で心に残る2泊3日になりました。

さて、学校行事や部活動などが本格的にはじまり、慌ただしい毎日になりつつありますが、忘れないでほしいのが「家庭学習」です。学校での授業にしっかり取り組んでも、家に帰ってスマホやゲームで1日が終わってしまうと、せっかく勉強したことも定着しません。

「学習と記憶」について、カナダのウォータールー大学の研究結果では、学習後24時間以内に10分間復習すると記憶は100%戻るそうです。そして、今回はその学習を1週間以内に5分間復習すると記憶がよみがえり、次は1か月以内に2～4分間復習すれば、また記憶が復活するそうです。「人は忘れる生き物」ですが、家に帰って勉強しないのはもったいないですよ。また、「スマホ・ゲーム」をやるのが悪いのではありません。やる「時間の長さ」と「時間帯」が問題です。「就寝前は記憶のゴールデンタイム」と言われます。寝る前の1～2時間は記憶の質を高め、ひらめきを与える「睡眠」というバックアップ機能の付いた極めて学習効果の高い時間帯なのです。夜の学習の記憶が睡眠によって質が高まり、また、睡眠によって脳の状態が整えられていきますので、起床後の脳の状態も良好になります。勉強後、就寝前にスマホ・ゲームをやるのは、余計な情報が入ってきて、せっかく勉強した内容が定着しない恐れがありますので、要注意です。ちなみに、理想の睡眠時間は7～8時間といわれています。そして、この「睡眠」にもゴールデンタイムがあり、午後10時から午前2時といわれています。この時間にしっかり寝ていることが重要です。

①その日の勉強をその日のうちに行い、1週間、1か月をめどにやり直すこと。②スマホ・ゲームの時間の長さや時間帯を工夫すること。③記憶や睡眠のゴールデンタイムを意識することなどをもとに、効果的で効率の良いスケジュールを考えてみませんか。

6月行事予定

| 日 | 曜 | 行 事 予 定 |
|----|---|---------------------------|
| 1 | 木 | |
| 2 | 金 | 専門委員会 引き渡し訓練 |
| 3 | 土 | |
| 4 | 日 | |
| 5 | 月 | 全校朝会 Q-U |
| 6 | 火 | |
| 7 | 水 | 教育相談①小中合同避難訓練予備日 |
| 8 | 木 | 教育相談② |
| 9 | 金 | 専門委員会 少年の主張校内発表会 教育相談③ |
| 10 | 土 | 少年の主張釧路町大会 |
| 11 | 日 | |
| 12 | 月 | 前期中間テスト範囲提示 教育相談④ |
| 13 | 火 | 教育相談⑤ 心臓検診 |
| 14 | 水 | |
| 15 | 木 | 尿検査(二次) |
| 16 | 金 | 専門委員会 中体連壮行会 |
| 17 | 土 | 釧路地区中体連バドミントン大会 |
| 18 | 日 | 釧路地区中体連バドミントン大会 |
| 19 | 月 | 総合避難訓練(火災) 運営委員会 |
| 20 | 火 | |
| 21 | 水 | 職員会議 |
| 22 | 木 | |
| 23 | 金 | 部活動休止期間(~25日) |
| 24 | 土 | |
| 25 | 日 | |
| 26 | 月 | 前期中間テスト 体育大会団会議① |
| 27 | 火 | 体育大会団会議② |
| 28 | 水 | |
| 29 | 木 | |
| 30 | 金 | 前期専門委員会 基礎体力向上運動 |

昆小リンク板撤去作業 修学旅行 昆布森中学校いじめゼロに向けて

【1日目：伊達時代村】



4月19日（水）に恒例行事の昆小リンク板撤去作業に今年も参加しました。小学生と共に力を合わせて、リンク板や金具を運ぶ作業に取り組みました。



伊達時代村のアイドル「にゃんまげ」と記念撮影。手裏剣投げに熱くなる昆中3年生。



【2日目：ルスツリゾート→札幌自主研修】



ルスツリゾート定番のスペースショット。札幌自主研修の夕食で札幌ラーメンに舌鼓。

【3日目：エスコンフィールド】



オープンしたエスコンフィールド見学とFビレッジで楽しく野球体験。

5月10日（水）～12日（金）に、2泊3日の日程で修学旅行を実施しました。昨年度も利用した登別伊達時代村、ルスツリゾートに加えて、今年度は3年ぶりに札幌自主研修を行いました。学校内では経験できない「貴重な学び」を深める機会となりました。修学旅行を通して得た気づきや経験を今後の生活に役立てることを期待しています。

昨年度も昆布森中学校は「いじめゼロ」を目標に掲げて、生徒・教職員が一丸となって取り組んだ結果、達成することができました。「昆布森中学校いじめ防止基本方針」では、以下の3点を定めています。

- ① いじめ対策委員会を組織し、防止等の対策を行う。
- ② いじめと疑われる情報があれば、組織的に対応する。
- ③ いじめ防止等のための対策の基本となる事項として、いじめを未然に防止する取り組み、いじめの早期発見のための措置（アンケート、面談の実施等）、インターネットを通じて行われるいじめ対策（ネットパトロール等）を行う。

以上の3点を基本姿勢とし、校長、教頭、教務主任、生徒指導主事、当該学級担任及び学年主任、養護教諭、状況によって、スクールカウンセラー、その他管理職から指名された者等で構成される「いじめ対策委員会」が中心となり、「いじめ防止プログラム」を推進していきます。状況に応じてスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー、外部関係機関の協力を得て、サポート体制も整えています。

今年度も引き続き「いじめゼロ」を目指して、教職員・全校生徒が一丸となって『いじめは絶対許されない』という雰囲気づくりに取り組んでいきます。

* 昆布森中学校ホームページです！

学校の近況や情報、学校だよりも載せています

<https://konbumori.jh.kushirocho.ed.jp/>



生徒総会

4月27日（木）に前期生徒総会が開催されました。生徒会総務、文化委員会、保健体育委員会からの提案に対して、各クラス委員長等から活発な質疑が行われ、会長、専門委員長は真摯に答弁をおこなっていました。生徒総会は、全校生徒で、「自分たちのことを話し合っって自分たちで決める」民主主義の基本を学ぶ大切な機会です。ここで確認されたことを基に、充実した生徒会活動となることを期待しています。