



昆中通信

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

挑 戦
感 謝
高 め あ う

令和 6 年 5 月 2 7 日 (月) No.2

釧路町立昆布森中学校

継続とゴールデンタイムを意識した家庭学習を

校長 浦 邊 弘 之

咲いていた桜も終わり、日に日に暖かさも増し、道東の地も過ごしやすい季節になりました。その中、3年生は連休明けの8日から道央方面へ修学旅行に行ってきました。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、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、昨年も学校だよりで書きましたので、2年生や3年生は覚えている人もいるでしょうが、あらためて「家庭学習」について書かせてもらいます。

まずは「継続した家庭学習の必要性」についてです。皆さんの中には、テスト前になって勉強したはいいものの以前勉強した内容を「思い出せない」人もきっといるはず。「学習と記憶」に関して、カナダのウォータールー大学の研究結果では、学習後24時間以内に復習すると記憶は100%戻るそうです。そして、次回はその学習を1週間以内に復習すると記憶がよみがえり、次は1か月以内に復習すれば、また記憶が復活するそうです。授業で学ん

だことを家に帰って復習しない極めてもったいない・・・「継続は力」です。日々の積み重ねと継続した振り返りを大切にしましょう。

また、よく「スマホやゲームは家庭学習の邪魔」と言われますが、スマホやゲームをやるのが悪いわけではありません。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、就寝前にスマホやゲームをやるのは、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。スマホやゲームは早めに終わらせ、「勉強してから寝る」というスタイルが○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=学年
1	土		
2	日		
3	月	朝会 昆小・昆中合同避難訓練(地震・津波)	
4	火	部活なし 定時退勤日	
5	水		
6	木	宿泊研修②	
7	金	宿泊研修②	
8	土		
9	日		
10	月	Q-U 調査	
11	火	心臓検診① 校長会議	
12	水	教育相談～18日 前期中間テスト範囲提示 部活なし	
13	木	SC	
14	金		
15	土		
16	日		
17	月	部活なし	
18	火	歯科検診①②③ 教頭会議	
19	水	部活なし 総合避難訓練(火災) 町研(給食あり・13:30下校)	
20	木	陶芸教室① 生徒会活動 地区中体連壮行会	
21	金		
22	土	地区中体連バド～23日	
23	日		
24	月	体育大会団会議 テスト前部活なし～25日	
25	火	体育大会団会議 職員会議 定時退勤日	
26	水	前期中間テスト 生徒会活動	
27	木		
28	金	思春期講座③	
29	土		
30	日		

人間関係などの困り感がわかる、客観的な調査です。自分でも気づかない困り感がわかることもあります。

SCはスクールカウンセラーです。月1回、生徒の困りや悩みの解決に向けて来校します。保護者の方もご相談いただけます。

テスト前はノーマディアデーにご協力ください！

Enhance each other 高めあう



修学旅行に行ってきました!

昆布森 ▶ 登別マリンパークニクス ▶ ルスツリゾート ▶ 札幌自主研修 ▶ 青少年科学館 ▶ 昆布森

5月8日(水)から2泊3日の日程で、3年生が修学旅行に行ってきました。

今年の3年生は3人ということで引率は担任と養護教諭の2名の計5名。添乗員さんもなし、バスというには小さいワンボックスカーでの旅行となりました。

初日は登別マリンパークニクスで海の生物を見学しました。海の子、昆中生とはいえ、未知の魚に興味津々の様子でした。

2日目はお楽しみのルスツリゾートで絶叫マシンを満喫、3日目は札幌市内の自主研修を堪能しました。

大切なことは、事前に仲間同士でしっかり話し合い、どこで何が必要かを確認し、その計画を実行する力です。また、予定通りに進まないときに臨機応変に対応する力も大切です。

少数精鋭での旅行ではありましたが、学ぶべきことを確実に学ぶことができた、実りある修学旅行となりました。



4/29(金) 前期生徒総会

令和6年度前期生徒総会が行われました。各学年から質問や意見が多く出されました。批判や否定の意見は皆無で、「こうしたい」という提案型の意見ばかりであった点に、昆中生の気概が感じられました。



◆R6前期生徒会役員◆

会長	S・S
副会長	F・S
書記	S・T
文化委員長	K・H
保健委員長	N・S

地域とともに 植樹活動・クリーンピカリン大作戦



5月17日(金)に漁組主催の植樹活動、22日(水)に昆布森小・中主催のクリーンピカリン大作戦を行いました。

植樹は海の資源を守り、ピカリンは地域の環境美化です。生徒が一地域住民として地域の未来を守る取り組みを知り、参加することは大切なふるさと教育です。今後も継続したい取り組みです。



昆布森中学校いじめ防止基本方針

～いじめゼロをめざして～



昆布森中学校では『昆布森いじめ防止基本方針』を定め、全校で「いじめゼロ」に向けて取り組んでいます。取り組みの基本は未然防止で、次いでいじめになりそうな芽の早期発見、いじめ発生時の早期対応・解決です。

生徒が「学校生活が楽しい」と思える学校づくりは大きな未然防止策です。何気ない言葉や態度、表情は、良くも悪くもお互いの信頼関係に大きな影響を与えることがあります。そのため、全教育活動の中で礼儀や挨拶など、他者を意識したよりよいコミュニケーション能力を育み、好ましい人間関係やそれに基づく自己肯定感・自己有用感の育成を大切にします。また、こうしたコミュニケーション能力は、「主体的、対話的で深い学び」の学習活動や未来を生き抜くためには不可欠な要素です。

昆布森中学校では担任任せではなく学校全体で組織的に対応するため、いじめ対策委員会を組織して「いじめ防止プログラム」を推進します。状況に応じてスクールカウンセラー(S・C)やスクールソーシャルワーカー(S・S・W)、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。誰にも言えない時には匿名でも利用できる各種相談窓口もあります。人権を侵害するいじめには毅然とした姿勢で臨みます。



道相談窓口一覧



『いじめ防止基本方針』も HP から

昆布森中学校の最新の情報やおたよりもこちら→から。ブックマークをお願いします。

<https://konbumorijh.kushirocho.ed.jp/>

