



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6月24日（月）No.3

釧路町立昆布森中学校

「運動のススメ」～脳の活性化

校長 浦 邊 弘 之

先日、釧路地区中体連が終了しました。3年生を始め出場した選手の皆さん、本当にお疲れさまでした。中体連前に生徒会が「中体連応援メッセージ」を企画し、フロアには出場選手の意気込みや全校生徒、教職員の応援メッセージが掲示され、昆中一丸となって中体連に向けて取り組みました。そして中体連では一人一人、練習で積み重ねてきた力を十分に発揮し大会を終えたものと思います。また、保護者の皆様方には、日頃よりお子様の送り迎え、大会での応援等、本当にありがとうございました。

さて、6月26日（水）には今年度1回目の中間テストがあります。中体連や体育大会準備などで忙しい中だとは思いますが、勉強もしっかり取り組んでほしいところです。

先月の学校便りでは「勉強のゴールデンタイム」について書きましたが、「朝」もゴールデンタイムの1つになるそうです。起床後は脳がすっきり整理されており、勉強するには良い時間帯だそうです。そして、効率よく覚えるためには「運動」も重要とされています。勉強中、誰もがぶつかる「暗記」の壁。暗記に必要なものは「記憶力」です。この「記憶力」をアップさせるには「運動」が効果的だそうです。「運動をすることで脳に酸素が多く供給され、脳が活性化した結果、記憶力がアップする」というものです。激しい運動でなくても、軽いスクワットやウォーキングでO

K. 外に出るのが難しい場合は、部屋の中で暗記したい内容を口にしながら、うろうろ歩くことでも良いそうです。大昔、狩猟民族は、獲物を狩るため、自分たちの居所から数十キロメートル離れた場所まで歩き、狩猟後にきちんと居所まで戻ってこれることができました。グーグルマップやナビがない時代ですが、歩くことで脳を活性化し、風景や目印になる木や岩などをしっかり記憶していたためと考えられています。運動と記憶に関しては2014年にジョージア工科大学、2018年に筑波大学で「筋トレによる記憶定着効果」が研究されました。筋トレによって分泌される「ノルエピネフリン」という脳内物質が大きく関わっており、記憶の定着に重要な物質であることが報告されています。また、ノルエピネフリンには思考が柔軟になり、意欲が増すとといった働きも報告されています。勉強の合間に体を動かすことは、何より、運動不足の解消や気分転換になります。リフレッシュできる上に、記憶力がアップして、勉強した内容をしっかり定着させることができるなんて、良いとは思いませんか。さっそく実践してみてもはどうでしょうか。

また、7月5日（金）には「体育大会」を行います。「日常の学習成果の発表」を重点として、体育の学習内容をベースに、中学生の集団としての醸成が図られるよう団活動の取り組みも大事にしています。短い活動期間ですが、子どもたちは大きく成長してくれると期待しています。そして、7月16日からは参観週間を設定しています。漁の忙しい時期とは存じますが、都合のつく時間で参観・応援していただければ幸いです。

行事予定

日	曜	行 事 予 定	①=学年
1	月	朝会	
2	火	町研（給食あり・13:30 下校） 部活なし	
3	水	赤ちゃんふれあい体験事前学習③	
4	木	SC 生徒会活動	
5	金	体育大会 部活なし 定時退勤日	
6	土	9:30-11:40 バドミントン講習会	
7	日	ぜひご来校を	
8	月	体育大会予備日	
9	火	校長会議	
10	水	赤ちゃんふれあい体験学習③ 部活なし	
11	木		
12	金	ネット安全教室 耳鼻科検診① 町P役員会 18:00	
13	土		
14	日	4日間、ご都合のよい時間にいつでもご来校ください。	
15	月	海の日	
16	火	参観週間～19日 社会見学① 教頭会議	
17	水		
18	木	陶芸教室① 町研地域連携部会 部活なし	
19	金	昆中祭準備学習 指導監訪問 職員会議 定時退勤日 部活なし	
20	土		
21	日		
22	月	昆中祭準備学習 教育委員訪問	
23	火	全校集会 部活なし	
24	水	夏休み自主学習日～8/7（バスはありません）	
25	木		
26	金		
27	土		
28	日		
29	月		
30	火		
31	水		

夏休み 
 Enhance each other 高めあう

釧路を深く知る宿泊研修



6月6日（木）から1泊2日の日程で、2年生が宿泊研修を行いました。

昨年までは阿寒湖や音別方面でしたが、バス確保の困難やバス代・ホテル代の高騰もあり、次年度の修学旅行につなげるため、釧路市内の自主研修中心の宿泊研修となりました。美術館や防災センターの他、2日間で10か所以上の指定ポイントを班ごとに巡りました。

初めて路線バスに乗ったり、バイキングの食事をしたりする生徒もいて、修学旅行のよい予行になりました。

事前に計画した予定を実行する力や、仕方などを学びました。互いに少しずつ譲り合いながら全員が満足・納得できる宿泊研修となりました。



釧路町少年の主張大会



6月9日（日）に釧路町少年主張大会が釧路町公民館で行われました。

3年K・Hさん、2年K・Rさんが本校代表として発表しました。

Hさんは『挑戦と今』と題し、「世の中には選択肢があふれている中でわざわざ苦手を選び挑戦する必要はあるのか」と疑問を持ちつつも、自身は挑戦で成長したことを述べました。

また、Rさんは『本来在るべき姿で対等に』と題し、学級内でのヒエラルキー(階級)について触れ、友達の悪口を言う友人をいさめることができなかった後悔から、互いに尊重し合い対等であることの大切さを語りました。

一週間前の朝会での発表から格段に上達して、最後まで堂々と発表する2人の姿は大変立派でした。



第1回いじめアンケートから

～いじめゼロをめざして～

5月末に第1回いじめアンケートを行いました。結果をお知らせします。

[回答数 15/17名]

項目	計
いやな思いをしたことがある	2
内容) 悪口 2 無視 1 SNS 1	
継続) なし 2	
いじめられた時の相談相手	先生 8 友人 7 親 10 兄弟 2 なし 3 (複数選択可)
友達がいやな思いをしているのを見た	6
相談窓口カードの存在を知っている	14
いじめは許されない	そう思う 13 そう思わない 1 わからない 1

無回答もあり

悪口・からかい・無視・SNSの書き込みなどの訴えが2件ありました。早期の対応で、現在継続はありませんが、引き続きいじめの芽はないか全職員で情報共有し対応します。

気になるのは、いじめられた時に誰にも相談しないと回答した生徒です。SOSを出す力は大切です。困った時に「困った」と言える環境、「困った時には助けてくれる味方がいる」安心感・信頼感に基づく人間関係づくりに学校全体で取り組みます。信じ合い、助け合い、高め合うことができる人間関係が、日常の協働的な学びでも生かされます。

引き渡し訓練 命を守る 合同避難訓練

5月30日（木）に熊の出没を想定した引き渡し訓練を行い、13件の家庭に参加いただきました。

6月3日（月）には地震・津波を想定した避難訓練を行いました。園児・小学生に続き中学生も昆布森小学校の裏山（海拔39m）避難にしました。釧路町では最大で26.5mの津波が予想されています。

子供たちの命を守るための大事な訓練にご協力いただきありがとうございます。



グラウンド整地作業

5月中旬に株式会社田中組様にグラウンドの整地をしていただきました。雪解け後のグラウンドが平らになり、7月5日（金）の体育大会に向けた取組が本格化します。田中組の皆様、ありがとうございました。



昆布森中学校の最新情報はHPから

最新情報に随時更新しています。こちらからブックマークをお願いします。

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

