



目標にむかって

認め合う

高め合う

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

令和7年9月19日（金）No.6

釧路町立昆布森中学校

自らの命を守るために必要なこと

校長 岩谷 拓実

9月1日（月）は「防災の日」であり、本校は1日防災教室・避難訓練が実施されました。1年生は「防災小説」を書く取り組み、2・3年生はDIG（デジタルツールを用いた避難シミュレーション）に取り組みました。

1年生の防災小説では、地震と津波が起こったと想定してのものが多かったのですが、発表を聞いて感心したのは「そのとき、自分がどう思ったか（感じたか）」をリアルに表現しているところです。災害時における恐怖心、家族の心配をする気持ちと確認できるまでの不安、周りの人を気遣う気持ちなど、1年生それぞれが真剣に取り組んでいると感じられました。

2・3年生のDIGは開発業者が来校・説明し、「釧路町」の道路や建物など、我々の住んでいる街を実際にCGで作り上げ、キャラクター（自分）を操作し避難設定時間内に避難場所にたどり着く、というものです。大変リアルに作られており、その有効性を強く感じました。生徒も実際に操作し、ゲーム感覚でありながらどこか「ほんとうにこうなるのか…??」という危機感も心の中に持ちながら取り組んだものと思います。

7月末の津波警報もそうですが、災害はいつどのようにして起きるかわかりません。地震を伴わない津波警報は、今まで以上に、あらゆる可能性を考慮した準備・対策の必要性を痛感しました。

地震や津波、暴風雨などの自然災害に加え、熱中症・感染症流行など、備えなければならない災害の種類は年々増えていっているように思います。自分の命を守ることの重要性は言うまでもありませんが、訓練や準備を十分活用し、行動できる「自分の身体」の状態は、日常的に良い状態に維持できているでしょうか？なにかいつも体調がすぐれない、だるい…といった状態では、災害が起こった時に不安です。5月に2年生の宿泊研修の引率で釧路市の防災センターで職員の方が強く言った言葉を思い出しました。「地震が起きた時、『絶対にケガをしてはいけない』。なぜなら、そのあと避難できなくなるからだ」というものです。正しい方法で身を守り、けがを防ぐことで、さらにその後の身の安全を守る行動につなげるという重みのある言葉でした。

元気な身体で過ごし、いざというときにとっさの判断と行動ができることが必要です。熱中症や感染症に対しても、もともと身体がもつ免疫力・抵抗力がしっかり働いていることが大切です。意識や知識はある一定の高いレベルにあると感じています。あとは行動するための自分の「身体」を健康な状態に維持するよう、心がけましょう。そのためには、十分な睡眠・バランスの取れた食事、適度な運動が大事であることは何度も聞いていると思います。お家の方にまかせっきりではなく、「自分の身体のことを自分で決め、継続して取り組む」自己決定力・自律心を持つよう、生徒の皆さんに期待します。

目標にむかって 認め合う
高め合う



行事予定



日	曜	行 事 予 定	①=学年
1	水	部 後期開始 ALT 知小バスなし	
2	木	部	
3	金		
4	土	昆中祭 8:40 開始	
5	日		
6	月	振替休業	
7	火	部 MCD	
8	水	部 ③総合B学カテスト ALT	
9	木	部 ②職場体験 ①漁組訪問	
10	金	部 ②職場体験	
11	土		
12	日		
13	月	スポーツの日	
14	火	部 生徒会選挙 英検 IBA 校長会議	
15	水	部 ALT	
16	木	部 後期生徒会活動開始 SC12:00 SGL7:30	
17	金	部 職員会議	
18	土		
19	日	昆小学習発表会	
20	月	部 Q-U 検査	
21	火	部	
22	水	生徒会活動 ALT	
23	木	部 教育相談～29日 教頭会議	
24	金	部 ↓知小学習発表会	
25	土	釧路町文化フェスティバル（小中美術・書写展）	
26	日	釧路町文化フェスティバル（小中美術・書写展）	
27	月	部 草の根教育実習～31日 知小バスなし	
28	火	部	
29	水	ALT 校内授業研究会（指導主事訪問）	
30	木	部	
31	金	部 釧路校長会研究協議会	

釧路町総合体育館
で行われます。町
内児童生徒の作品
が展示されます。



生活リズムを見直そう



夏休み明けの生活リズムチェックを行いました。

規則正しい生活や、生活リズムという点では概ね良好ですが、学習面では大きな課題が見られます。テスト前のメディアコントロールデー期間を利用した放課後学習には多くの生徒が参加するなど意欲的に取り組んでいる側面もありますが、継続的な家庭学習もまた学力の「定着」に向けた大切な生活習慣です。生活スタイルを見直しましょう。

平均的な昆中生「太平 洋」さんの1日を振り返ります。

1日の大半を学校で過ごす洋さん。地域柄、時期によっては下校後の家の手伝いも家族の一員として大切です。夕飯を終えるともう21:00。寝るまで2時間しかありません。さて、どの時間帯に勉強や読書、スマホの時間をキープすれば…。

1日は24時間。全人類に無条件で平等に与えられています。時間をどう管理するか。これを「マネジメント」と言いますが、自分を管理するセルフマネジメントの能力は、これから最も必要になる力です。数年後、自身をマネジメントできる成人になれるよう挑戦しましょう。

Mr.平均「太平 洋」さんの1日

6:45 起床/食事
7:30 バス乗車
8:15 登校
15:45 放課
16:00 部活
17:30 バス乗車
18:15 帰宅/家事手伝い
20:00 食事/入浴(1時間)
23:00 就寝(約8時間)

夏休み明け生活リズムチェックの分析

昆中生徒の実態は…？

○早寝・早起き・朝ごはんが定着し、十分な睡眠が確保できています。しかし成長期の中学生には相当な早寝・早起きの生徒もいます。成長ホルモンが分泌される22:00~2:00の熟睡を意識しましょう。

△メディア使用が6~7時間に達する生徒が15%います。スマホ依存の危険性もあります。生徒の自主性の尊重も大切ですが、人生で一番のご成長期の健康を守るため、現状を踏まえ、家庭のルールをご確認ください。

△毎日家庭学習する生徒は27%にとどまり、1日30分未満がほとんどです。昆中の1日の学習目標時間は、中1で70分、中2で80分、中3で90分です。がんばれ受験生！

△ほぼ全員が学校での朝読書がほぼ全てです。読書の楽しさを知る取組をします。

	睡眠 (時間/日)	学習 (分/日)	読書 (分/日)	メディア (分/日)
1年	9	32	3	87
2年	9	40	4	96
3年	7	28	2	160
全校	8	31	3	122

天災は忘れたところに… 1日防災学校



9月1日(月)、教育大学釧路校の境智洋教授、役場防災安全課、日本無線株式会社の方々を講師に招き、1日防災学校を行いました。大津波警報を想定した避難訓練(北海道シェイクアウト)の後、1年生は津波避難をリアルに想像して描く防災小説、2・3年生はDIG(災害図上訓練)と避難シミュレータを体験しました。

災害を自分事として捉え、何としても生き残ることができるよう、生徒は真剣に取り組みました。災害は起きる前提で日頃から備えておくことが大切です。



秋季バドミントン大会

8月31日(日)、釧路町体育館で第22回釧路地区秋季バドミントン大会が行われました。

■男子団体 棄権

■男子シングルス

2回戦 2年 T.R

1年 T.T

■男子ダブルス

1回戦 2年 K.K/T.H

■女子ダブルス

1回戦 1年 F.M/H.H



10/4 昆中祭のご案内

令和7年度の昆中祭は、10月4日(土)に開催します。音楽科は合唱練習、オリジナル台本の演劇はA・B団とも練習が進んでいます。

わざわざお越しいただくたくさんの地域の方に観ていただくことを考え、少しでもクオリティの高いものに磨きをかけている段階です。

久しぶりの土曜開催となった昆中祭。少しでも多くの方々に観越しいただき、令和の昆中生の躍動する姿をご覧いただければ幸いです。10月4日は、ぜひ昆布森中学校にお越しください。

8:40 開会式・生徒会企画

9:05 演劇A 劇場版ドラえもん

～濃青(ダークブルー)の残像(リミット)～

9:50 演劇B たぶん桃太郎

10:40 合唱

11:00 閉会式・生徒会企画

12:30 総下校(給食はありません)

☆10月6日(月)は振替休業日です☆

9/30 釧路町学校適正配置計画について

8月26日(木)、漁民センターで昆布森住民向けに沿岸3校の今後の配置について、釧路町教育委員会より説明があり意見交換が行われました。

これを受け、昆布森中学校では9月18日(木)に臨時のPTA役員会を経て、すでにご案内の通り、同30日(火)は昆布森小・中の保護者を対象とした町教委による説明会が行われます。

大きな変革となる可能性がありますので、多くの方にお越しいただきますようお願いします。

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/>

