



学校だより 「ことのは」

— 遠大なる理想 あふるる友情 不屈の闘志 —

〔発行者〕 たつの市立龍野東中学校 校長 道前弘志

〔発行日〕 令和3年11月16日



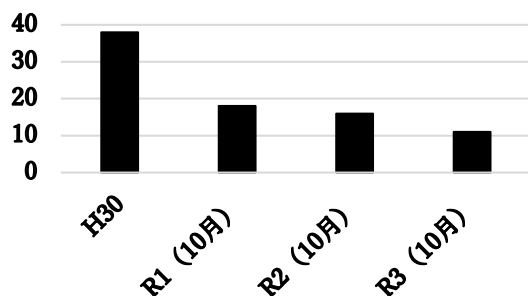
ひがドラ

睡眠の確保が自分を守る

— 「みんなく」の成果 —

下のグラフをご覧ください。

睡眠時間が6時間を切る生徒の割合 (%)



平成30年は本校が「みんなく」の取組を始めた年です。先日、「みんなく」に関するお知らせを配布させていただいたとおり、当時は睡眠が6時間を切る生徒が38%に上っていました。取組を始めて約1年後に18%となり状況が劇的に改善されました。その後も少しずつではありますが、睡眠が確保できない生徒は減り続けて、本年10月には11%にまでになりました。

これまでの本校の取組(生活アンケートや睡眠調査)を統計的に分析したところ、睡眠時間をしっかり確保(6時間以上の睡眠)した生徒について以下のような結果が得られました。

＜睡眠時間が6時間以上の生徒＞

- ・体調が良いと感じやすい。
- ・ストレスが少ない。
- ・自己肯定感が高くなる(かなり強い関連性が認められました)
- ・10月に実施した中間考査(5教科)で、睡眠を確保している生徒の5教科合計の平均得点が確保できていない生徒より52点も高かった。

これらのことから、睡眠は単に疲れをとるだけでなく、安定した体調を支え、良好な体調が積極的な活動の基盤となって自分に対する自信(自己肯定感)の向上につながることがわかります。自分の心と体を守るために、これからも「みんなく」(睡眠への意識を高める)に取り組んでいきたいと思ひます。

11月・12月の主な行事予定

＜11月＞

17日(水) 校内人権研究授業
職員定時退勤日

19日(金) 生徒会役員選挙 PTA総務委員会

24日(水)～26日(金) 期末考査

25日(木) ノーゲーム・ノースマホ・はよねるデー

＜12月＞

1日(水) チャレンジ教室 人権教育講演会
職員定時退勤日

2日(木) 学年総務選挙公示

5日(日) 冬の中学生サミット

6日(月) 生徒会役員立会演説会

8日(水) あたご・ふれあい学級
特別支援学級見学会
職員定時退勤日

9日(木) 学校保健委員会

10日(金) 少年を守る日

13日(月) 学年総務立会演説会

15日(水) 安全の日 職員定時退勤日

16日(木)、17日(金)、20日(月)、21日(火)
個別懇談

22日(水) 給食終了 職員定時退勤日

23日(木) 3学期学級役員選挙
あたご・ふれあい学級

24日(金) 終業式

25日(土) ノーゲーム・ノースマホ・はよねるデー
※コロナウイルス感染状況等により、予定が変更する場合があります。



文化祭「PART 2」展示編

文化部展示 11月10日～17日

生花部（職員室前）、家庭科部（図書室前廊下）、美術部
（美術室前、中館東階段）、書道作品（職員室前）

文化祭第二弾。文化部等により展示を行いました。
生花部のあでやかな作品、家庭科部の心暖まる作品、美術部のハイセンスな階段アートなど、どれをとっても素晴らしいものばかりでした。今後も、実りある活動を続けてほしいと思います。



<栄光の記録>

令和3年度 兵庫県中学校新人バレーボール大会（女子） 第3位

令和3年度 兵庫県歯科保健優良校表彰 優秀校 龍野東中学校

トライやる・アクション週間-未来の自分に向けて-

11月8日（月）から11月12日（金）にかけて、
2年生が校内で「トライやる・アクション」を実施しました。トライやる・ウィークができなくなった中、生徒たちの将来につながるさまざまな体験活動や、実際に社会で働く地元の方などによる講演など、トライやる・ウィークに負けないくらいの活動を展開してくれました。



講師も何人かお呼びしましたが、それだけに頼らず、学年の先生が自分の経験

や体験談を語ったり、特技を披露したりするなど手作り感満載の5日間でした。体験メニューは、火災体験・避難所開設体験（消防署の人に指導していただきました）やものづくり体験、職業講座、福祉体験（パラリンピック競技体験など）30種類近く用意されており、それぞれの会場（教室や体育館など）で生徒たちの笑顔が広がりました。また、学年全員に講演していただいたワダスポーツの社長さんが「自分の話を生徒さんが懸命にメモを取りながら聞いているのを見て感激しました」と言われました。ここでもまた、本校生徒の素直さが発揮されたと思い、とてもうれしくなりました。



この一週間の経験が一つでも多く生徒の心に残り、将来の進路選択や生き方につながればと願います。

今年はできました。人間関係プログラム

11月9日（火）午後から龍野東中学校区の3つの小学校の6年生が一堂に会し、昨年度は各小学校で実施した人間関係プログラムが本校で実施されました。簡単な〇×クイズをするだけでも、大きく喜ぶ姿はとても素直さに溢れていました。その後、6つのグループ（小学校混成）に分かれ、楽しいアクティビティやゲームを通して知らない子ともコミュニケーションをとることができたようです。来年4月、再会したときに今日の思い出を語り合う場面が増えればいいなと思います。

ちょっとしたことですが・・・

ある日の朝のことです。いつものように車を駐車場に停めようとしたとき、朝練に来た二人の生徒が、まだ車の中にいた私の前に立ち止まって頭を下げ「おはようございます」と挨拶をしてくれました。その機敏な態度や爽やかな声が車内に届き、とてもすがすがしい気持ちになりました。本当に素直な笑顔を見て、とても温かい気持ちになりました。ちょっとしたことですが・・・。