

学校だより



青葉が丘

＝小中共通教育目標＝

学びの山を登り切ろう

令和7年7月24日

第5号

別海町立上西春別中学校

発行責任 校長 須貝 貴典

「夏休みの過ごし方」

校長 須貝 貴典

明日から27日間の夏休みが始まります。「夏休み」という言葉には、胸をワクワクさせる響きがあります。終業式で「27日間の休みとなるので、何か1つ心に強く残ることにチャレンジしてみよう!」と生徒に話をしました。例えば「本を10冊以上読破する」「腕立て伏せと腹筋を毎日50回やる」「習い事の課題を完璧にできるよう毎日練習する」などです。生徒自身が決めて、自分で約束を守り、何か1つのことを成し遂げることができれば、夏休みが充実したものになります。ポイントは、自分の意思で取り組むことです。ご家庭でもお子様に励ましの言葉をかけていただければありがたいです。

さて、夏休みに入るにあたり、保護者の皆様へ2つお願いがあります。1つ目は熱中症対策です。熱中症は「炎天下で運動をしているときにだけかかる」ものではありません。運動をしていなくても、屋内であっても熱中症になる可能性があります。そのため、こまめな水分補給と塩分補給が重要となります。「のどが渴いた」と感じる時には、すでに多くの水分が体から失われています。一定の時間ごとに補給していくことが肝心です。

2つ目はタブレットやスマートフォンを含む SNS の使用についてです。脳科学や神経科学を研究している川島隆太教授は、仙台市教育委員会と一緒に約7万人の小中学生を対象にアンケート行ったところ、次のような結果を導きました。



- ・スマホやパソコン等の電子機器から発せられるブルーライトが脳を覚醒させるため「夜に眠れない」児童生徒数が、SNS 使用時間に比例している。これにより、昼夜逆転現象が続き夏休み明けの学校生活に悪影響を及ぼしている。
- ・「家庭学習を行った時間と同じくらい電子機器を使用した児童生徒」と「家庭学習をほとんどやらない児童生徒」の学力テストの点数の伸び率は、ほぼ変わらなかった。ということは、電子機器の使用時間が長ければ長いほど、勉強した学習内容が頭の中から消えてなくなっていくことが考えられる。

この夏休みは、お子様と SNS の使用ルール（約束事）について、改めて話し合ってみてください。川島教授の書籍には、「保護者とお子様と一緒に過ごす時間が長いほど、言語能力と脳神経機能を発達させることができる」と書かれていました。

熱中症や SNS の使用について気をつけながら、さらに、病気やケガ、交通事故や水難事故に遭遇しないよう、健康で充実した夏休みになることを願っております。

1学期のご協力ご支援、 ありがとうございました。

暑い日々が続いていますが、本日で1学期が終了します。保護者の皆様には本校の教育活動にご理解とご支援を賜り、厚くお礼申し上げます。

生徒達がここまで大きな事故や怪我もなく、学校生活を過ごせたことに安堵しているところです。

1学期の教育活動を通して子どもたちが本校の「めざす姿」の実現に向け、一生懸命取り組んでいる様子が随所に見られました。2学期も新たな取組にチャレンジしていきますので、ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

夏休みの活躍

7月の中体連で本校からは4名が全道大会の出場権を獲得し、18日には表敬訪問で激励の言葉をいただきました。

【陸上 7/21～(室蘭) 卓球 7/31～(恵庭)】

吹奏楽部は26日に釧路でコンクールに出場します。それ以外にも友好都市交流事業(ふれあいの翼)に2名の参加、北方領土交流事業で首相や大臣への表敬訪問を行う生徒1名もいます。

別海町では28日に「別海町ビブリオバトル」で本校から3名が出場し、本の魅力を伝えてきます。たくさんの経験や学びを通して有意義な夏休みになることを願っています。



8月の行事予定

学校ブログは
こちらから
どうぞ!



日	曜	行事	部活動	バス	給食	放課後
1	金	夏季休業 8 夏休みの学校図書館開放(自主学習期間～8日 土日除く)				
2	土	夏季休業 9 別海町PTA親子研修会 釧根駅伝・リレー大会(陸上部)				
3	日	夏季休業 10				
4	月	夏季休業 11				
5	火	夏季休業 12				
6	水	夏季休業 13 ふれあいの翼 図書館開放日				
7	木	夏季休業 14 ふれあいの翼				
8	金	夏季休業 15 ふれあいの翼				
9	土	夏季休業 16				
10	日	夏季休業 17				
11	月	夏季休業 18 山の日				
12	火	夏季休業 19 学校開庁日				
13	水	夏季休業 20 学校開庁日				
14	木	夏季休業 21 学校開庁日				
15	金	夏季休業 22 学校開庁日				
16	土	夏季休業 23 PTA 盆踊り巡視				
17	日	夏季休業 24				
18	月	夏季休業 25 別海町中学校駅伝大会				
19	火	夏季休業 26 2年生PTA親子レク				
20	水	夏季休業 27 図書館開放日 分掌・学年部会 共創ビジョン会議				
21	木	2学期始業式 特別日課	×	○	14:20	×
22	金	第1回選挙管理委員会	△	○	16:00	読
23	土	新人陸上大会	△			
24	日	新人陸上大会	△			
25	月	校務運営委員会 評議会	△	○	16:00	読
26	火	ALT 委員会活動日 清掃カット 壮行式(朝)	○	○	16:00	壮
27	水	テスト前日部活停止日 バス乗車指導 図書館開放日	×	○	16:00	読
28	木	学力テスト(全学年) 特別日課 職員会議	×	○	14:20	読
29	金		△	○	16:00	読
30	土	卓球カデット全道大会(釧路)	△			
31	日	1年生PTA親子レク 卓球カデット全道大会(釧路) 北海道ジュニア陸上大会(北見)	△			

*土日祝日および学校閉庁日
(12～15日)の緊急連絡先は
役場(教育委員会)になります。
役場75-2111

～連絡～

「学校評価アンケート」のご協力をお願いします。
メ切 7 月 31 日(木)となっております。

夏季休業は・・・

今年度、夏休みは27日間あります。外出時は交通事故やケガ等に気を付け、環境省のサイトなども活用して熱中症の対策もよろしくお願いします。また、自転車の交通違反(スマホ運転に対する罰則なども厳しくなっています)も大きな事故につながりますので、ヘルメットを着用し、ルールを守って行動するようにご家庭からもお声がけをよろしくお願いします。

そして、夏休みの学校開放(図書館での自主学習期間 7/25～8/8 8:00～12:00)も課題の取組などに是非ご活用ください。2学期は8月21日(木)からです。

