



# 西中だより

H28 第10号  
H. 29. 1月  
発行責任者  
校長 荻野昭彦

## 2017年 平成29年 がスタートしました。

もうだいぶ前のような感じですが、今年の三が日は、**穏やかで天候に恵まれた日日**でした。節目となる年の初めをいい雰囲気ですスタートできたでしょうか。今年も引き続きよろしくお祈りします。

暦の関係もあり、学校はゆっくりお正月気分浸っている間もなく、**慌ただしくスタート**しました。4日の仕事始めの日はいきなり全力でダッシュといった感じで、5日には校長会テストがあり、6日はもう『**始業式**』でした。

『始業式』では、「**年の初めなので、目的や目標を新たにしてほしい。同時に、3学期が28年度のまとめとなるよう充実した過ごし方をしてほしい。**」と前置きをし、そのための一番大切なこととして『**健康**』について話をしました。

健康についてということで、『**健康三原則**』の話をしました。

順序はいろいろな解釈があり、「**二ツト**」か**卵**といった感じですが、私はまず『**食事**』から話をし、まいにち規則正しく、きちんと食事をとることが大切だと話しました。



私たち大人が**自分の健康を崩したり乱したりしている一番の原因は、食事**ではないでしょうか。不規則な時間に食べたり、食べ過ぎてしまったり、時には、食べない時間を長くとり、その後急に食べてしまったり、…。こうした状況と同じことが、中学生にも起こるでしょう。そして、そうなってしまう原因は、大人と違って、部活動や習い事・塾通い等いろいろでしょうが、ここで私たちがしっかり見直しておきたいことは、**大人の都合で子供たちの食生活を不規則にしてしまうこと**です。毎日大変な状況など大人の都合もあるのでありますが、何とかして子供たちが規則正しく食事がとれるようにしていかななくてはと思っています。家庭や地域でも、ぜひ心がけてください。

次に、『**運動**』の話をしました。運動不足の生徒、特に受験の準備が大変な3年生には、ちょっとした**工夫**をして、運動を生活の中に取り入れてほしいと話しました。

西中生を見ていて感心することの一つに、「**部活動に主体的に取り組んでいること**」があります。自分たちでルマを決めて走ったり筋トレをしたり、短い時間でもきちんと取り組んでいる生徒が沢山います。朝走りながら元気に挨拶をする生徒を見ていると、本当に気持ちがいいものです。前向きに運動を行う、勉強の合間にも、ちょっとした運動を行う、そうしたことを忘れないでほしいと思っています。

最後は、『**睡眠・休息**』です。理想として、「**深い良質な眠り**」を**毎日得られる人は、幸せ**だと思います。逆に、浅い眠りであったり、何度も目が覚めてしまったり、または眠れずに睡眠不足で朝を迎えたりしたら、明るく活力のある生活などが実現できないと思っています。

「**深い良質な眠り**」から**目覚め、おいしく朝ご飯を食べ、諸活動に前向きに向かう**、こうした**好循環が日々積み重ねられたら幸せ**だと思います。ついつい刺激を求めたり、変化のある生活が楽しいように思ったりしがちですが、そうした非日常をより楽しくするためにも、基盤となる日々の規則正しい生活を、そして『**健康**』について見直してほしいと思っています。

始業式では、こうした話の中で、**規則正しい生活や健康を阻害する大きな原因が、「携帯やスマホ・ゲーム」**ではないかという話をしました。こうした情報機器や遊びのツールがいろいろな形で生活の中に入ってきています。見境なく、伸び盛りの子供への影響など考えず、大人さえもうまく取り込むように、どんどん入ってきます。

こうした状況を認識し、大人も子供もこれらと「**うまく付き合っていく**」しかないようです。また、健康において重要な側面となる『**心**』についても心配しています。心と体は一体であることを自覚し忘れないでほしいものです。環境の変化に伴った健康づくりや**心の在り様**について考えていきましょう。



◎ 表（前ページ）に関わって、また、子供たちの実態を理解してもらうためにいくつかデータを紹介します。

(1) 「冬休みのチェックポイント」集計結果から

① 冬休み中の生活で、「よく守れた」と回答した生徒が95%以上だった事柄。

- ・爆竹など危険で他人の迷惑になる遊びはやめよう。
- ・友人や先輩の家に泊まらないようにしましょう。
- ・映画館、ボーリング場、カラオケボックス、ゲームセンターなどへは行かない。

② 「だいたい守れた」と「あまり守れなかった」と回答した生徒が、50%以上だった事柄。

- ・子供クラブ、育成会などの地域の行事に積極的に参加しよう。
- ・家の仕事は進んでしよう。
- ・朝寝坊、夜更かし、暴飲暴食をさけ、体調を崩さないように心がけよう。
- ・自分の立てた目標を守り、計画を実行しよう。

(2) 「子供の生活アンケート調査結果」（県教育研究所が、2010年度・16年度に県内中2, 1000 以上に行った調査）から

① 家で一人で毎日勉強をしている生徒の割合 → 6年間で、20.6%から 42.0%まで増えた。

② 家での勉強時間が、1時間未満の生徒 → 6年間で、40.5%から 23.4%に減った。

③ 自由に使える携帯電話・SNS通信機器をもっている生徒 → 70.0%から 82.7%に増えた。

※同じ質問に対する小学5年生の結果は、6年間で、44.3%から 72.9%まで増えた。

④ 携帯電話・SNS通信機器をもっている生徒にその使用方法を聞いた回答のベスト3は。



1位：テレビや動画、音楽を見たり聞いたりする

2位：ゲーム

3位：友達とのメール（ラインなど）

(1)からは、各家庭で西中生が決まりを守って生活をしている様子、家庭教育がしっかりなされている状況がうかがえます。

②の課題の部分も例年見られる状況で、深刻な課題とは受け止めていません。特に、「地域行事への参加」は、平均すると守れなかった方が若干上回りますが、学年別では、よく守れた状況も見られ、以前より改善されていると感じています。

(2)については、家庭学習をするようになってきているが、その生活の中に携帯・スマホやゲームが急速に入り込んでいる。特にその傾向が低年齢化してきている。という状況に注目しなくてはと思っています。

そして、家での自由な時間が限られている中、学習時間もゲームの時間も増えているという調査から、偏った見方かもしれませんが、家庭学習の時間は、自分の部屋で好きなことをしている時間で、勉強しているか疑わしいのではと思っています。

余談ですが、我が家には、3人の息子がいます。今はそれぞれの道を自分の力で歩いてくれています。数年前までは、元旦に全員そろい、親子で向かい合って、一年の目標を伝えあうことを儀式のようにしていました。いつから始めたかは忘れませんが、20年近くはやっていたような気がしています。

私は数年前から「目的」と「目標」を区別するようになっていますが、正月に息子たちと話した時は、「目的」であったり「目標」であったり、区別していませんでした。書き留めたわけでもないのに、忘れてしまうこともありました。ですが、大きな節目となる新年を迎えた初日に向かい合い、真剣に互いの思いを伝えあうことは、とても大切に貴重な時間だったと感じています。

こうした年の初めに際し、また、3学期という年度のまとめのスタートに当たり、わかりきったことばかりですが、以下のようなことを再確認し、思いをもち続けて、日々の生活を積み重ねてほしいと思っています。

◎ 学校では、毎時間の授業を中心とした教育活動がさらに充実してほしい。

◎ 学年や学級においては、仲間と積極的にコミュニケーションを取り合い、明るい雰囲気を広げてほしい。

◎ 家庭や地域では、穏やかで安心できる雰囲気を作り、信頼関係をさらに深めてほしい。

※ そして、一人ひとりが心も体も健康で、目的や目標をもって明るく元気に生活してほしい。

こうした思いをぜひ共有し、それぞれの立場で、宝物である子供たちの教育に愛情を持って臨んでいきたいとおもっています。どうぞこれからも、変わらぬご理解ご協力をお願いします。