

【教育目標】夢へのチャレンジ 切磋琢磨する生徒（令和4年11月1日改訂）



さくら
桜

ばな
花

○美の心
○本気の学び
○論より実践

令和6年12月24日発行 第8号

= 「本気の学び」 =

「本気の元気」

「元気ですかー!」「元気でーす!」生徒が集う集会の挨拶では、毎度恒例となった掛け合いから始まります。元気の源は「早寝・早起き・朝ごはん」であり、人が健康的な生活を送るための基本中の基本ということを常に伝えていきます。

近年、子どもの睡眠時間が短いことが問題視されていますが、夜更かしを覚える思春期の子どもたちの問題は深刻です。単に寝不足が続いているだけではなく、昼夜が逆転して学校に行けない子どもが全国的に増えているのです。

本校では、生徒会活動の試みとして、旧PC室を「みんなの休憩室」として活用し、昼休みの昼寝を実施しました。大手企業や進学校でも昼の休憩時間に寝を取り入れ、短時間の睡眠で効果をもたらしているという報告も上がっています。今後も持続可能な取組として、お昼寝タイムを奨励していきます。

ところで、思春期の子どもたちに必要な睡眠時間は、7時間から11時間くらいの間といわれていますが、お子様の睡眠時間はいかがでしょうか。

実際、夜更かしが過ぎて、朝なかなか起きられないわが子に、ハラハラしている方も多いと思います。そんな場合、「早く寝なさい」「早く起きなさい」の苦言は、子どもたちにプレッシャーを与えるばかりか、ともすると、間違ったメッセージとして伝わってしまうかもしれません。このことは思春期の子どもにも「早寝早起き」を強いてはいけない理由です。

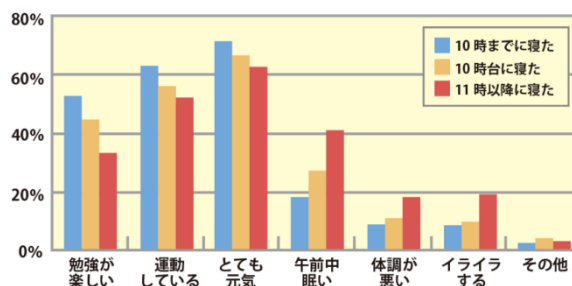
価値観がぜんぜん違う中高生に苦言を言ったところで、聞く耳は持たないでしょう。インターネットやらゲームやら楽しいことがいっぱい、寝る間を惜しんでも、こっちをやりたくてしまいます。思春期の子どもたちは親に反抗するのが当たり前ですから、言うだけムダなようです。

とにかく、うるさいことは言わないで、優しく見守ってあげてください。そして、子どもが何か喋りたそうにしていたら、話を聞いてあげること



「みんなの休憩室」

寝た時刻と昼間の生活



10時までに寝たグループで、「勉強が楽しい」「運動している」「とても元気」の項目が高い割合を示している。また、11時以降に寝たグループで、「午前中眠い」「体調が悪い」「イライラする」の項目が高い割合を示している。

▲寝た時刻と昼間の生活

(出典：社会と共に子どもの睡眠を守る会 指導者向け資料より)

が親にできる最善の手段のようです。

ご自身のお子さんのことを一番わかっているのはご両親です。お子さんのことを信じ、見守っていく中で、お子さんからのサインを見逃さず、SOSが出たら、きちんとと応えてあげることが大切です。

さて、令和6年もあと僅かとなりました。冬季休業中は、自分自身で必要な睡眠時間を見極め、自主的な「早寝・早起き・朝ごはん」の心掛けを期待しています。ご協力の程、宜しくお願いします。

冬季まなび場びほろについて

冬季休業中、道内外の大学生や社会人を招聘し、対話を通して新たな視野の獲得、学びの原動力を育むプログラムとして、「冬季まなび場びほろ」を下記の日程で開催します。学習サポートはもちろん、自分の将来や考えについても考えるよい機会となりますのでご参加ください。

- 1 期日 令和6年12月26日（木）～28日（土）
- 2 時間 13:00～18:00
- 3 場所 美幌町民会館3階中ホール
- 4 対象 美幌町内の中学生・町内外の高校生
- 5 申込 下記パンフレットQRコードより申込（各家庭配布済）
当日の参加、一日のみの参加、数時間のみの参加も可能
- 6 備考 お問い合わせは、美幌町教育委員会社会教育課（太田）電話73-4187

輝け！美中生（敬称略、入賞分のみ）

【北海道学校図書館協会主催「青少年読書感想文全道コンクール」】

優良賞 3年 Y・H

【北海道立文学館主催「北海道小・中・高生短歌コンテスト」】

優秀賞 2年 N・O

佳作 2年 S・Y

【美幌町交通安全推進委員会主催「交通安全ポスター・作文コンクール」】

	作文の部		ポスターの部	
最優秀賞	3年	M・S	3年	M・S
優秀賞	3年	S・A	3年	C・R
優秀賞	1年	T・N		
努力賞	3年	H・R		
努力賞	2年	S・K		
努力賞	1年	N・A		



【クロスカントリー競技】

オホーツク中学校スキー大会クロスカントリー競技

女子クラシカル	≪1位≫ M・A	≪3位≫ T・Y	≪4位≫ C・K
男子クラシカル	≪1位≫ K・S	≪2位≫ C・K	
女子フリー	≪1位≫ M・A	≪3位≫ T・Y	≪4位≫ C・K
男子フリー	≪1位≫ K・s y	≪2位≫ C・K	

1月行事予定表		令和6年度 美幌町立美幌中学校									
日 曜	行事予定	時間割	給食	部活	下校バス			拠点校バス			
					1便 14:35	2便 16:00	3便 17:45	女バスケ	野球	サッカー	
1 水	元日 年始休暇・学校閉庁日 部活動中止			×							
2 木				×							
3 金				×							
4 土											
5 日	中体連地区アルペンスキー大会(留辺築)寺岡										
6 月	※分掌部会(学年部会)適宜										
7 火											
8 水											
9 木											
10 金	中体連全道スキー(XC)大会(名寄)～12日酒井 中体連全道スケート大会(苫小牧)～12日佐々木睦 オホーツク子どもの発達サポート教育研修会Zoom(会議室)13:30～15:15飯田										
11 土											
12 日	成人の日										
13 月											
14 火											
15 水	職員会議・生徒指導交流会9:00～ 網走養護学校特別支援教育研修会(網走)15:00～16:30田中										
16 木	3学期始業式(1校時 制服登校) 中体連全道アルペンスキー大会(旭川)～18日山本 スクールカウンセラー13:00～17:00	6	○	○	×	○	○	○	×	○	
17 金	学年末テスト(3年) 学校運営協議会(会議室)18:00～	6	○	○	×	○	○	○	○	×	
18 土	北見地区ソロアンサンプルコンテスト(遠軽)										
19 日	第3回英語検定										
20 月	研修日 美幌町「明るい家庭づくり」絵画コンクール移動作品展15:00(～23日15:00)	5	○	×	○	×	○	×	○	○	
21 火	不登校対策委員会 美幌町特別支援教育連携協議会(役場)16:00～中坪	6	○	○	×	○	○	○	×	○	
22 水		6	○	○	×	○	○	×	×	×	
23 木	町教育支援相談(第5回) 生徒指導連絡協議会(コンピュータ室)15:00～葉真・酒井 スクールカウンセラー13:00～17:00	6	○	○	×	○	○	○	○	×	
24 金	公立小中学校事務職員協議会評議員研修会(札幌)13:00～15:00森	6	○	○	×	○	○	×	○	○	
25 土											
26 日											
27 月	常任委員会	5	○	○	○	○	○	○	×	○	
28 火		6	○	○	×	○	○	○	○	×	
29 水	R7全国学力・学習状況調査理科事前検証(2A吉田・2B岩崎)5校時 PTA役員会(会議室)18:30～ 中体連全国スケート大会(長野)～2月5日飯田 特別支援学級保護者による夜間懇談会(かしわ教室)18:00～19:00	6	○	○	×	○	○	×	×	×	
30 木		6	○	○	×	○	○	×	○	○	
31 金	新入生保護者説明会(体育館)14:30～15:30 漢字検定	6	○	○	×	○	○	○	×	○	

前期	今月		累計
	授業日数	1年	171
103		2年	171
103		3年	171

2024/12/18 11:01