



一人一人がダイヤの原石

みなさん、昨日は入学式お疲れさまでした。今日から6時間授業が始まりましたね。初めての事ばかりで緊張すると思いますが、少しずつ慣れていきましょう！

さて、学級通信のタイトルにもなっている「輝石^{きせき}」ですが、私の3つの想いが込められています。

①この8人のみなさんと出会えた「奇跡」

みなさんの人生にとって、中学校生活は一生に一度です。この8人が出会えたことだけでなく、多くの先生や先輩との出会いを大切に、充実した学校生活を送ってほしいと思います。

②中学校3年間を過ごしていく「軌跡」

中学生は、身体的にも精神的にも大きく成長する時期です。みなさんの成長の軌跡を学級通信として発信し、3年後卒業するときにみんなで振り返りましょう。

③皆さん一人一人がダイヤの原石「輝石」

私たちは白い紙に墨汁や絵の具をこぼすと、「汚れた」と言いますが、書道家や画家の作品を見ると「綺麗」「美しい」と言います。同じ材料でも、少しの違いで、見え方は大きく変わります。

みなさんも、この中学校生活の過ごし方次第で、大きく成長できます。みなさん一人一人に良いところがあり、ダイヤの原石なのです。先生たちは、みなさんが光り輝くよう一生懸命サポートします。様々なことに挑戦し、努力を続けることで、自分なりの輝きを見つけましょう！

~Coffee break~ 「三点固定」

みなさんは、普段何時に寝て、何時に起きていますか？

中学生になると、勉強や部活動で忙しくなり、なかなか睡眠時間を確保することが難しくなりますよね。そんな中でも、みなさんに心がけてほしいことは、「三点固定」です。

これは、「勉強開始時刻、就寝時刻、起床時刻」の3点を固定することで、規則正しい生活習慣を送ることができるもので、とても大切なことです。

週末の寝だめは逆効果です。例えば、平日0時に寝て6時に起きる人の睡眠中央値は3時です。土曜の夜は夜更かしをして夜中3時に寝て、11時に起きた場合、睡眠中央値は7時です。つまり、週末に時差4時間のモルディブに行き、月曜の朝に日本に戻って登校するのと同じくらい体に負担をかけていることになります。平日も休日も、できるだけ同じように生活することを心がけましょう。

また、個人差はありますが、睡眠時間は**90分の倍数寝ると**、丁度眠りが浅くなる時間帯に目が覚め、スッキリと起きやすいといわれています。中学生のみなさんには、できれば7時間半、短くても6時間は睡眠時間を確保してほしいと思います。夜遅くまで勉強しようと夜更かしをすると、次の日の授業中に眠くなり、集中できず、悪循環になります。「三点固定」を意識して、規則正しい生活を心がけましょう。



○ 蒲刈中学校 教職員の紹介

※図書館司書・SC は後日お知らせします。

蒲刈中学校教職員一同、「チーム蒲刈」として力を合わせてサポートしてまいります。

充実した1年間となるように、1日1日を大切にしていきたいと思います。1年間よろしくお願ひします。

担当	主任等	名前	教科	部活動
校長		みたに いずみ 三谷 泉		
教頭		くらもと たつひで 藏本 辰英		
事務長		にしもと ゆき 西本 由紀		
第1学年学級担任	ICT 教育推進リーダー	ほんま しんいち 本間 伸一	数学	女子ソフトテニス部
第1学年担当	研究主任 司書教諭 小中一貫教育推進Co	いしまる りゅうこ 石丸 隆子	国語	文化活動部
栄養教諭 第1学年担当	給食主任	や えがき はるか 八重垣 遥		
第2学年学級担任 蒲刈小学校兼務		おかさき ゆうや 岡崎 佑哉	理科	男子ソフトテニス部
虹色学級担任 第2学年担当	特別支援教育Co 学校 HP 担当	ひらはら しんじ 平原 信二	理科	男子ソフトテニス部
太陽学級担任 第2学年担当	生徒会担当	ごとう あゆみ 後藤 亜由美	保体	男子ソフトテニス部
第2学年担当	教務主任 「学びの变革」推進担当教員	つむら たくや 津村 卓也	社会	女子ソフトテニス部
養護教諭 第2学年担当		せら みゆき 世良 みゆき		
第3学年学級担任 蒲刈小学校兼務	保健主事 体力・運動能力向上Co	うえだ まりこ 上田 真梨子	保体	女子ソフトテニス部
第3学年担当	進路指導主事	あさたに ゆき 浅谷 由樹	英語	
第3学年担当 豊浜中学校兼務	生徒指導主事 道徳教育推進教師	ほてはま しんじ 保手濱 伸二	技術	文化活動部
教諭(広南中学校より)		ほった ゆうき 堀田 侑希	音楽	
教諭(豊浜中学校より)		ふくよし みか 福吉 美香	美術	
非常勤講師		とんだに きよこ 問谷 聖子	家庭	
ALT		ジェイク ブリケット Jake Prickett	英語	
主事 蒲刈小学校兼務		きたうち しずたか 北内 静隆		

