

# 両 両 中 だ よ り

11月号 令和2年11月2日発行

ホームページアドレス: <http://www.kure-city.jp/~ryoc/>

## ◇気を引き締めて！～学校の新しい生活様式の徹底を～

- 「3つの密を避ける、マスクの着用、手洗い・咳エチケット、人と人との距離確保」等の基本的な感染症対策を徹底してください。
- 息苦しさや強いだるさ、高熱等の強い症状がある場合や、比較的軽いかぜの症状が続く場合は、かかりつけ医か相談窓口で電話で連絡し、その指示に従ってください。
- 感染者・医療関係者や、そのご家族を誹謗・中傷・差別することは絶対にやめてください。



## ◇避難訓練を行いました

三密を避けながら今年度初めて全校生徒で実施した訓練でしたが、全員の安全を確認するまで2分50秒でした。でもさすがは3年生。1分54秒でした。校長先生から次のような話をいただきました。「校舎内では『押さない・走らない・しゃべらない』が徹底でき、グラウンドでは駆け足で集合し、本気でやっている様子がよく伝わってきました。自分の命は自分で守ることを念頭に、まわりの仲間たちや地域の方のことを考えて行動する力を身に付けてほしいと思います。あたりまえのことをあたりまえにやり、それ以上のことをやるみなさんであってほしいと思います。」次の避難訓練では2分00秒以内を目指しましょう。



グラウンドでは走って集まりました



1.5m以上の間隔で集まりました



## ◇目を動かすだけの簡単なトレーニングで読み書きや運動能力が向上

やってみませんか？ ビジョントレーニング。実践校の報告では、毎朝3分3ヶ月で、字がきれいに書けるようになったり、黒板の字が見えやすくなったり、授業に集中できるようになったりした。さらに、本やテストの問題が早く読めるようになったり、黒板の字を写すのが早くなったりしたという報告があります。毎日続けると動体視力も向上します。そのため、アメリカのプロ選手たちは練習に取り入れており、日本でもプロ野球の読売ジャイアンツもボールを扱う前のウォーミングアップの中に3分間のビジョントレーニングを取り入れ、守備のミスの減少につながっているそうです。近年は、ゲームをしたり近くのものしか見ない生活の中で、小中学生の老眼の増加が危惧されていますが、これに対しても効果があるそうです。どうですか、やってみませんか？

### ビジョントレーニングの基本動作

- ①動いているものをとらえやすくする
  - ・顔を動かさず指で円を描くように腕ごと回し指先を眼だけで追いかける
  - ・一周したら反対方向へ回す
  - ・30秒かけてゆっくり行う
- ②視野を広げる
  - ・顔を動かさずに眼だけを指先に動かす（手と手の間隔は40～50cm）
  - ・1秒ごとに視点を変え、30秒間繰り返す 1.左右 2.上下 3.斜め
  - ※眼の固まった筋肉がほぐれ視野が広がる
- ③眼のピントを合わせる
  - ・離れた対象物を見て、その視線上に伸ばした指の爪先に視点を移す
  - ・両目で指先を見つめながら顔に近づけ、指が二重になったらやめる
  - ・30秒かけて指をゆっくりと動かし、繰り返す

その理由は、目を動かすことで、前頭葉が活発に働くようになるからです。前頭葉は、考えたり体を動かすための指令を出す働きをしていますが、その前頭葉と目は密接な関係にあるため、目を動かすと前頭葉が刺激されるので、目を鍛えれば脳力もアップするということです。

## ◇11月は“学校へ行こう月間”



### 2020文化活動発表会 一心同体～ぼくらに今できることを～

「新しい学校の生活様式」に基づいた学校生活の中で、今できることをしっかりやっけていこうと取組を進めています。文化活動発表会等行事は中止となりましたが、11月を“学校へ行こう”月間とし、生徒の取組の成果を発表する機会とすることにしました。例年とは異なりますが、できる限り生徒ののんびりを見ていただく機会にしていきたいと思います。よろしくお祈りします。

☆11月2日(月) 14:00～14:50 (詳細は10/9配付の案内をご覧ください。)

授業参観(1・2年)・進路説明会(3年)14:00～、学年懇談会(全学年)15:00～

☆11月2日(月)～11月20日(金) (詳細は10/12配付の案内をご覧ください。)

2020文化活動発表会(3週間の期間を設け、展示発表のみ実施)

教科・生徒会各委員会・部活動の作品等の展示発表を、次のように行います。3密を避けるため、学年により見学のできる日を設けています。(別日を希望される場合は、ご連絡ください。) 見学時間は、9:00～16:30です。展示場所は、すべて第1校舎1階及び2階です。

期日及び見学年		展示内容	
2日(月)～6日(金)	国語科	書写作品展示(1年「英字漢字」2年「逆さ漢字」3年「全力投球」「栄光のかけし」)	
	保健体育科	保健ポスター発表(喫煙・飲酒・薬物の害と健康について、3年)	
	英語科	「自己紹介文」(1年)「私の好きな国～My Favorite Country～」(2年)	
	音楽部	演奏動画の公開「シュガーソングとビターステップ」(3年)	
		「紅蓮華」(2年)「シルエット」(1年) ※音楽部の展示期間は20日(金)まで。昼休憩時間のみ音声が聞けます。	
9日(月)～13日(金)	家庭科	作品展示(エコバッグ、2年)	
	フロンティア学級	作品展示(折り紙のはり絵、切り絵、つまみ細工、ふせんの動物園等)	
	文化活動部	作品展示(スクラッチアート等)	
16日(月)～20日(金)	美術科	作品展示(1年「絵文字」2年「ネームタグ」「ポスター」3年「自画像」)	
	特別活動	「私の愛読書」紹介(2年)	
	保体委員会	「コロナに負けまー川柳」一心同体～僕らが今できること～	
	生活委員会	委員会活動の取組のポスター発表	

- ※状況によっては変更または中止となる場合があります。また、人数制限を行う場合もあります。
- ※11月27日(金)から12月末まで、上記の展示の一部を第1校舎1階及び2階に展示します。御用で来校の際には、ぜひご覧ください。(12月下旬の三者懇談期間中も展示しています。)
- ※「新しい学校の生活様式」に基づき、次のことについてご協力をお願いします。
  - ・来校の際は、マスクを着用してください。スリッパは持参してください。
  - ・下足室に参観名簿を設置しておきます。必ず、名前を記入し、消毒を行ってからお入りください。

## ◇小さなことでも何でも困ったことがあれば相談してください。

呉市立両城中学校 校内相談窓口  
 ■ 学校電話番号 0823-21-4661  
 ■ 教育相談担当 教頭、脇田、舛田、堀、知名  
 ■ 相談場所 相談室、保健室、校長室等

### 【カウンセラー相談日(木曜日)】



11月 5日, 11月 19日, 12月 3日,  
 12月 10日, 12月 17日, 1月 14日  
 【予 約】両城中学校 21-4661  
 教頭・知名先生まで

毎月第3火曜日は、「体罰、セクシュアル・ハラスメント相談日」です。担当は、教頭、脇田、舛田、堀、知名です。

ホームページアドレス: <http://www.kure-city.jp/~ryoc/>

## ◇新人大会終わる

3年生が部活動を引退し、1・2年生のチームになって初めての大会が行われました。2回戦へ進むことはできませんでしたが、練習の成果や自己ベストを出すことができました。課題も見つかったようなので、この冬にしっかり鍛えて、春にはまた自己ベストを出すことができるように、しっかり頭を使って練習していきましょう。



《陸上部》



《バレーボール部》



《ソフトテニス部》



《バスケットボール部》



《野球部》



## ◇クラスマッチを行いました

10月20日(火)に3年生, 21日(水)に1年生, 22日(木)に2年生が, クラスマッチを行いました。三密を避けながらの実施でしたが, とても楽しくてホッとする時間になったようです。



### G suite for Education の使用について

アカウントとパスワードはお伝えしています, G suite for Education の Google Classroom の活用をこれから少しずつ進めていきます。11月16日(月)に, 期末試験に向けた「メディアに関わる時間を減少させ, 学習時間を増やそうという取組」についての情報を発信する予定です。Google Classroom にログインして資料を見ていただき, 協力していただきたいと思います。今後は, 課題や資料の配付, 学校生活アンケート等もこの方法で行っていくことを考えています。ぜひ, これを機会に Google Classroom を使えるようになってください。よろしくお願いいたします。