

横路通信

学校教育目標

自分を育て 道を拓く

～ 自律 協働 貢献 ～

令和6年2月号
3月1日(金)
発行所
呉市立横路中学校
発行者
子川 真二

〒737-0113
呉市広横路4-9-15
TEL (0823) 71-7827
FAX (0823) 74-3505
<https://www.kure-city.ed.jp/~yokc/>



◇第77回卒業証書授与式について

3月7日(木)に卒業証書授与式を行います。3年生にとっては、義務教育最後の大きな行事となります。この式は、3年生のみなさんだけのものではなく、保護者や地域の皆さんにとっても大変意義深いものです。全校生徒で素晴らしい式にして、3年生を送り出しましょう。当日の在校生参加は2年生のみです。当日、1年生は自宅学習になりますが、前日の予行には参加します。3年生は、呼名の返事、起立・礼、座っている姿勢等のキビキビした動きで、1・2年生も3年生に負けない態度で、厳粛で立派な卒業証書授与式にしましょう。

地域のみなさま、3年間お世話になりました。ありがとうございました。3年生120名がそれぞれの未来に向かって巣立っていきます。今後も温かい目で見守ってください。

◇令和5年度呉市立横路中学校離・退任式について

3月25日(月)の午前中、本校体育館において「離・退任式」を行います。開催時刻については検討中です。また、異動教職員については、まだ発表がされていません。例年同様、新聞等でご確認ください。

◇令和6年度呉市立横路中学校入学式について

4月9日(火)9時00分より、本校体育館において入学式を行います。新入生・保護者・来賓・教職員で行います。

◇呉市公立学校メール(すぐメール)年次更新について

登録していただいている呉市公立学校メール(すぐメール)ですが、年次更新を3月末に行います。3年生は3月末にデータを消去します。1・2年生は、進級に伴い新学年・学級での再登録が必要になりますが、この再登録(新学年・新学級)は学校で行います。ご了承ください。

自然災害等緊急の場合には、電話連絡ではなく、「呉市公立学校メール(すぐメール)」を活用しますので、アドレスを変更された方は再度登録をお願いします。「呉市公立学校メール(すぐメール)」の登録手順書が必要な方は、学校までご連絡ください。

◇HPアドレスとメールアドレスが変わりました！

メールアドレス : 【旧】 yokc@kure-city.jp

ホームページアドレス : 【新】 [yokc@kure-city.ed.jp](https://www.kure-city.ed.jp/~yokc/)

【旧】 <https://www.kure-city.jp/~yokc/>

【新】 <https://www.kure-city.ed.jp/~yokc/>

◇表 彰 等

第23回全国中学生創造ものづくり教育フェア(東京)

優秀賞 小屋敷奏生、沼尾悠弥、島上瑛匠、前田順成

呉ライオンズ文化賞 小屋敷奏生

第17回くれしんありがとうの手紙

優秀賞 松島史華 努力賞 稲葉弥桜

令和5年度呉市標語コンクール

環境分野 奨励賞 田中仁菜 森 真白

健康分野 奨励賞 原 萌々栞

呉の子どもの「命かがやけ」作文コンテスト

優秀賞 森清実空



令和6年3月・4月行事予定

【3月】

- 4(月) 3年生を送る会
- 6(水) 卒業証書授与式予行、同窓会入会式大掃除
- 7(木) 第77回卒業証書授与式
- 8(金) 公立高校一次選抜合格発表
- 11(月) 学校朝会
- 18(月) 生徒朝会
公立高校二次選抜入試
- 19(火) 公立高校二次選抜合格発表
- 25(月) 修了式 離・退任式

【4月】

- 8(月) クラス発表・就任式・始業式
- 9(火) 入学式
- 10(水) 2・3年実力試験～11(木)
- 15(月) 生徒朝会(委嘱式)
- 18(木) 全国学力・学習状況調査
- 20(土) 市民大会
- 21(日) 市民大会
- 22(月) PTA 実行委員会
- 26(金) 授業参観、PTA 総会、学級・部活懇談会



＜あいさつは心と心を結ぶ橋＞

「気持ちの良い挨拶をしてくれてうれしく思いました」と地域の方からご連絡をいただきました。ありがとうございました。

3年 大上さん、平田さん、木村さん、松原さん

2年 中田くん、岩崎くん、松尾くん、松尾くん
下村くん、石本さん、三井くん、白井くん
梶くん、板岡くん

1年 松井さん、五反田さん、下野くん、石橋さん

他にも「気持ちの良い」挨拶をしている生徒がたくさんいると思います。今後も継続し、笑顔あふれる横路中学校区にしていきたいと思います。

ご意見、ご感想がありましたら学校までお寄せください。また、「広まのあいさつ名人」や「幸せのギフトを贈っている生徒」を見かけたら引き続きお知らせください。

電話 71-7827 FAX 74-3505
E-mail yokc@kure-city.ed.jp

徳島・セシールハウスメント
いのちの相談窓口
横路中学校

担当 石田崇子
齋藤慶一
横川育子

呉市教育委員会
(0823) 251-3454
251-3456

広島県教育委員会
(082) 513-513
491-7509

広島県立教育センター
(082) 477-3076

◇新年度を迎える前に、家族で「我が家のスマホのルール」を見直しや確認を！

6歳から12歳の年代で約45%、13歳から19歳の年代で約87%がスマホ保持
(総務省「令和4年通信利用動向調査」より)

「我が家のスマホのルール」はありますか。スマホを使用する際に、いくつかルールを決めていると思います。しかし、せっかくルールを決めていても、守られないこともあるのではないのでしょうか。そこで、新年度を迎える前のこの時期に、もう一度、「我が家のスマホのルール」について考えてみましょう。

例えば、「ネットを使い過ぎない」についてです。このルールが守れない背景には、保護者の思う使い過ぎと、子どもの思う使い過ぎに、大きなズレがあることがあります。ルールを作る際は、このズレを意識して、ズレを議論することがポイントです。使い過ぎとは何時間で、どんな状態なのかを議論しておくことが、ルール作りのスタートとして大切です。

家族で次の質問に答えて、認識のズレがどれくらいか確かめてみましょう。

○平日、ネットを使ってもよいのは何時間まで？

① 0分	② 1時間	③ 2時間	④ 3時間	⑤ 4時間	⑥ 4時間以上
------	-------	-------	-------	-------	---------

○平日、ネットを遣ってもよいのは何時まで？

① 夜8時	② 夜9時	③ 夜10時	④ 夜11時	⑤ 夜12時	⑥ 夜12時以降
-------	-------	--------	--------	--------	----------

○これまで、いろいろなルールを守ってきたと思う？

きちんと守ってきた	まあまあ守ってきた	全く守っていない
-----------	-----------	----------

参考：リーフレット「スマホとの上手な付き合い方」
(Mysurance 株式会社と静岡大学教育学部塩田研究室共同制作)

これは、アメリカのマサチューセッツ州に住む女性が、13歳の息子に携帯電話を購入した際に作成し約束したスマホを使うためのルールです。どう思われますか。

〈母から息子へ スマホを使うための18のルール〉

- ①このスマホは母の携帯電話です。
私が購入してあなたに貸しています。
- ②パスワードは、父と母に知らせてください。
- ③電話が鳴ったら出てください。
「もしもし」と礼儀正しく。父や母からの電話は必ず！
- ④翌日、学校のある日は7:30PM、休日の日は9:00PMになったら、スマホは父か母に預けてください。常識的に考えて、迷惑になる時間帯には、電話もメールもしてはいけません。
- ⑤スマホを学校に持って行かないこと。人と会っているときはメールではなく、対話でコミュニケーションをとること。
～ 略 ～
- ⑦スマホばかり見ていないで目線はいつも見上げていてください。鳥の声に耳を傾け、人と会話をしてください。疑問は、検索で解決せず、自分で考えることが大切です。
- ⑩あなたはそれでも間違いを犯すでしょう。その時は、スマホを取り上げます。

中学生のみなさんは、もし自分が親だったら、子どもと一緒にどんなルールを作りますか。家族で、スマホの使用ルールについて考えてみてください。あるいは、今のルールの内容や約束の状況を振り返ってみてください。

広島県では、スマホの問題から子どもを守ろう運動が展開され、「わが家のケータイルール」を作ろうという取組や、スマホによる通信を「午後9時以降はしない」という取組が進められています。

新聞やテレビで報道されているように、全国的に中学生のスマホに関わるトラブルが多く発生しています。学校でも指導していますが、ご家庭でもゆっくりじっくり中学生をめぐるスマホのトラブルについて話し合う機会をもっていただきますようよろしくお願いします。

スマホのトラブル

ワースト1位

スマホの使いすぎ

- ・スマホやネットを使って家族から「使いすぎ」と注意された(58.1%)
- ・スマホやネットを使っていて勉強や生活に大きな影響が出て自分ではやめられなかった(27.7%)

ワースト2位

ながらスマホ

- ながらスマホ等が原因で約30%がスマホを壊したことがある、約20%が画面を割ったことがあると回答
- ・歩きながらスマホを操作した(44.4%)
 - ・自転車に乗りながらスマホを操作した16.8%

ワースト3位

SNSでの悪口

- 顔が見えない相手とのコミュニケーションでは、自分の感情が伝わりにくく、自分は冗談のつもりでも、相手は冗談と捉えない可能性もある。
- ・SNSでのメッセージのやり取りで「バカ」「キモい」などの相手を傷つける言葉を使った(14.9%)
 - ・「死ぬ」「殺す」などの相手を傷つける言葉を使った(7.0%)

ワースト4位

個人情報の発信

- ・自分や友だちの住んでいる場所が特定される可能性がある写真や動画をSNSで公開した(6.3%)

ワースト5位

著作権の侵害

- ・著作権を侵害しているかもしれない動画や音楽が公開されているサイトからダウンロードした(6.0%)

リーフレット「スマホとの上手な付き合い方」(Mysurance 株式会社と静岡大学教育学部塩田研究室共同制作)より

○「こんなときどうする？」か、あらかじめ家族で話し合っておきましょう！

「ウザイ」「キモイ」「ムカつく、消えろ」「死ぬ」などと悪口を書き込んでしまった。	友だちのグループラインから、自分だけが外されてしまった。	夜11時すぎに、LINEで、今から遊ぼうと連絡があった。	スマホを落として、画面がわれてしまった。
--	------------------------------	------------------------------	----------------------

このようなことがあった場合、保護者としてできることは、どのようなことでしょうか。スマホやネットトラブルから子どもたちを守り、子どもをトラブルの被害者にも加害者にもしないために何ができるか、一緒に考えていきましょう。また、心配なことがあれば相談してください。

めざす生徒像

時を守り、場を清め、礼を正し、学びを求める

「児童の権利に関する条約（子どもの権利条約）」

子どもがどんな権利をもっているのかを定めたもの。日本を含め、世界 196 の国と地域が批准している。
1990 年「子どもの権利条約」が国際条約として発行され、日本は 1994 年に批准。

○「子どもの権利条約」の「4 つの権利」

生きる権利 第 6 条 第 7 条 第 27 条

住む場所や食べ物がある、医療を受けられるなど、命が守られること。

育つ権利 第 28 条 第 29 条

教育を受けられる。もって生まれた能力を十分に伸ばしながら成長できること

守られる権利 第 8 条 第 16 条 第 19 条 第 32 条 第 34 条 第 35 条 第 36 条

虐待を受けない、労働を強要されない、幸せを奪われないこと

参加する権利 第 12 条 第 13 条 第 15 条 第 31 条

自分の意見を自由に言ったり、団体活動や集会を開くことができること。



「こども基本法」令和 4 年 6 月 15 日成立、令和 5 年 4 月 1 日に公布

「こども基本法」の目的は、こどもの権利が守られ、健やかに成長し、幸せな生活を送ることができる社会であるために、基本的な考え方や国がやるべきことを明確にして、子ども施策を進めることが定められたこどもの権利祖保障する草が王的な法律。

「こども基本法」の 6 つの基本理念

- 1 全てのこどもが、個人として尊重され、基本的人権が保障され、差別的取扱を受けないこと。
- 2 全てのこどもは、大事に育てられ、生活が守られ、愛され、保護される。権利が守られ、平等に教育を受けることができること。
- 3 全てのこどもには、年齢や発達に応じて、意見を表明する機会、社会活動に参画する機会が保障されること。
- 4 全てのこどもは、年齢や発達に応じて、意見が尊重され、こどもの今とこれからにとって最善の利益が優先して考えられること。
- 5 子育ては、家庭を基本としながら、そのサポートが十分に行われ、家庭で育つことが難しい場合は家庭と同様の環境が確保されること。
- 6 家庭や子育てに夢を持ち、喜びを実感できる社会をつくること。

◇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？

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。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。

人間は、外界からの情報の 8 割は眼から得ているといわれています。

視空間認知能力を高め、動体視力や判断力などの身体能力の向上

学級目標は、どれくらい達成できていますか。ぜひ、クラスで話し合ってみてください。

◇一人でも悩まないで相談してね

【カウンセラー権経（木曜日）】

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秒ごとに視点を換え、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を近づけ、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

◇心の回復力（レジリエンス）を高めよう！

心の回復力（レジリエンス）って知っていますか？心の回復力とは、逆境やトラブル、ストレスに直面したときに、うまく適応する精神力と心理プロセス（過程）のことをいいます。これは、プラス思考で前向きに生活していくためには、必要不可欠なことです。ぜひこの力を高め、これから直面する困難にも立ち向かっていく力をつけてほしいと思います。そこで、この「心の回復力」を高める方法を紹介するので、一つでいいからちょっと試してみましょう。

どうですか？もう実践している人も多いと思います。実践している人揃っていきましょう。“継続力なり”です。もっとすてきな自分になりますよ。できていない人と思った人はちょっとやってみましょう。

◎ネガティブ感情の悪循環から脱出する

意識的に自分をコントロールする

→背筋を伸ばす 腹式呼吸をする 運動する 音楽を聞く など

◎自分は役に立たないという「思い込み」をなげける

他者を批判することをやめる 自分はダメだという思い込みを捨てる

ムリという言葉の口に出さない など

◎「やればできる」という自信を科学的に身につける

ちょっとがんばればできそうなことを目標に決め、できたら自分をほめる

またはほめてもらう 今日嬉しかったことを日記に書く

就寝時間・起床時間・家庭学習開始時間・今日の勉強時間を書き、振り返る

◎自分の強みを活かす

自分の長所をいかすように行動する。

人の弱みにつけ込まない。 など

◎こころの支えとなるサポーターをつくる

自分の話を聞いてもらう。 など

◎感謝のポジティブ感情を高める

日記に「今日のありがとう」を記述する。

寝る前に今日よかったことを3つ思い出して寝る。

感謝の手紙を書いてみる。 など



◇試合や試験前の栄養ポイント

集中力アップ試合



◎試合前・試験

・脳・神経系のエ

避ける

・体内に蓄えられる糖質は体重の0.5%
はブドウ糖

◎炭水化物＋ビタミンB1＋アリシン

- ・炭水化物をたくさん摂取しても、ビタミンB1がなくてはエネルギーが有効に使えない。
また、ビタミンB1が不足すると、体内に乳酸がたまりやすく疲れやすくなる。
- ・ビタミンB1は水溶性のため3度の食事ですっかり補給する。
- ・アリシンは臭気成分でB1の吸収を助ける。
- ・豚肉＋ニラ＋ニンニクがおすすめ。
- その他、レバー炒め、ニラ玉、キムチ鍋などもおすすめ。
- ・ビタミンCはストレスを緩和する。
- ・バナナはカリウムが多く筋肉のけいれんを防ぎ、集中力を高める。

や試験に必要な ベストコン

エネルギー補給

試合前

ディション

・試験前のお勧めは和定食

和定食に含まれるもの

ご飯・麺・パンなどの糖質
豚肉（ビタミンB1）＋アリシン（香辛料）
果物（バナナ・柑橘類 糖質・ビタミンC）
牛乳・乳製品・汁物・
オレンジジュース（水分・カリウム）など

消化に良いもの食べ慣れたもの生ものは避ける

◎炭水化物を3度の食事ですっかり取る

前はトンカツやカツ丼

エネルギー源はブドウ糖 など脂肪の多いものは

主なエネルギー源

ビタミンB1を多く含むもの

豚肉、レバー、枝豆、納豆、
大豆製品、緑黄色野菜



