



将来を見据えて、為すべきことを

校長 作田潤一

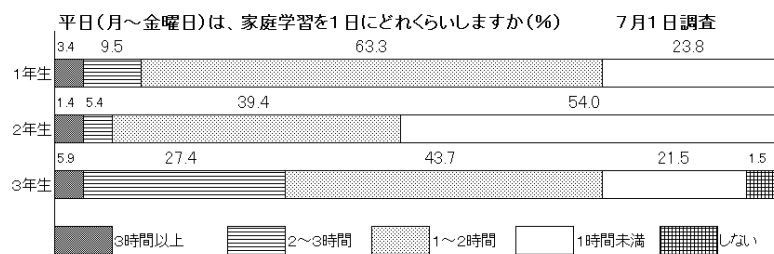
“農夫の一日”という寓話があります。畑を耕そうと朝から家を出た男が、目の前の雑事や思いついた事を優先してしまい、「今日も忙しかった」とベッドに入ったときに、今日も畑を耕せなかったことに気が付くという話です。

「時間だけは神様が平等に与えて下さった。これをいかに有効に使うかはその人の才覚であって、うまく利用した人がこの世の中の成功者なんだ。」

これは、“世界の HONDA” と称される本田技研の創業者である本田宗一郎氏の名言です。

誰にでも流れる時間は同じです。しかし、限られた時間を漫然と過ごすか、自分のプラスとなることを効率よく取り入れていくかはそれぞれであり、才覚ともいえると説いています。

夏休みの子どもたちの生活はどうだったでしょうか？



上のグラフは、御船中生徒の状況です。平日にテレビ・ゲーム・スマホ等を2時間以上使用している生徒は各学年3～5割いました。

2学期が始まった今が、目標を達成するための努力を計画的に取り組む家庭での過ごし方について、我が子と話し合ってみる好機です。

基本的な生活週間が君たちの未来を決める

7月5日に東北大学加齢科学研究所所長の川島隆太さんの講演会を開催しました。川島さんは科学的な視点から次のことを話されました。



1 朝食の重要性

文科省のデータによると朝食を食べている生徒の方が学力、体力とも成績がよかったです。農林水産省と一緒に研究した結果では、大学受験や就職試験でも、朝食を毎日食べている人は第一志望の進路に進む割合が高かった。また、主食、主菜、副菜とバランスよく食べたほうが効果的だ。

2 睡眠の重要性

睡眠が不足すると、細胞の中でエネルギーを作るミトコンドリアの働きが低下し、勉強や運動をしようと思っても脳や体が働かない。また、睡眠時間が短い人は記憶が定着しない。11時には寝ること。そのためには何時に勉強を始めたらいかがを考えて実行する。

3 脳の発達を阻害するスマホ

小5から中3までの約7万人を対象とした調査によると、一日のスマホ使用時間が1時間未満の子どもたちは、学力調査の平均点が高かった。また、5～18歳の脳の発達を3年前の本人の脳と比較したところ、インターネットやスマホの使用時間が長かった子どもの脳は発育がとまっていることが判明した。

4 読書の重要性

読書の時に働く脳の領域は、想像力の領域と重なる。脳を発達させ、衰えさせないためにも、読書をする時間を設けたがよい。

生徒から「大会前日の睡眠はどれくらいがよいか。」などの質問が出されました。「スマホの使用で寝るのが遅くなったり、休日は一日中スマホを使用したりしていました。スマホの利用は脳の発達を止めると聞いて、今後はアラームなどを利用して、スマホ利用を制限していきたいです。」との感想もありました。

夢輝き！教育講演会

7月14日に藤木正幸町長をお招きして「夢輝き！教育講演会」を開催しました。



“気づく”“寄り添う”ことの大切さについて語られ、「気づくためには日頃からその人を見ておかなければならない。ありがとうを言うってもらうためには日頃から周りに寄り添わなければならない。」と話されました。また、「御船町をよくするために、どんどん声を発してほしい。」と生徒に呼びかけられました。

生徒は「将来は御船町に役立てるような仕事をしたい。」「『ありがとう』をたくさん発していきたい。」などと感想を書いていました。

御船中学校版スマホ・メディアの新ルール

全校生徒のアンケート結果をもとに、生徒自身が“困っていること”を解決するためのルールが全校集会で決定しました。

み…見逃さない 傷つける言葉 絶対に

SNS等に、人のうわさ話や陰口を書き込まない。相手の気持ちを考えた発信・返信をする。

ふ…フィルタリング かけて守ろう 自分の安全

危険なサイトにアクセスしない。個人情報や写真はネット上に載せない・送らない。

ね…ねむたいな スマホもきっと 思ってる

スマホやタブレットの使用時間は1時間以内。夜10時から朝6時まではスマホ等を使用しない。

頑張っています。御船中生徒

◎県中体連(入賞者)

テニス女子ダブルス：優勝 井戸智蓮さん・本田愛翔さん
※九州大会出場

柔道男子個人90kg級：3位 加納正慈くん

◎県吹奏楽コンクール：中学校Aパート 銀賞