

学校教育目標

明るく 楽しく 伸び伸びと
～ ふるさと神河を愛する生徒の育成 ～

発行：令和5年5月12日（金）

1 子どもが大きくなっても捨てられないもの

私には3人の子どもがいます。現在、大学生が2人、社会人が1人です。これまでそれぞれが家を離れていく節目で、子どもたちの部屋掃除をして昔のものをたくさん処分してきました。小学校から高校までの教科書・プリント類、習字道具、部活動のユニフォームや道具…。

その中で、今なおどうしても処分できないものが2つあります。

1つは、小学校の頃に使っていた「ランドセル」。

もう1つは中学校時代に書き続けた「生活の記録」です。

ランドセルは高価なこともあって捨てられないのが主たる理由ですが、「生活の記録」は、子どもたちの中学校生活そのものを捨ててしまいそうで、心情的に踏み切れないというところです。

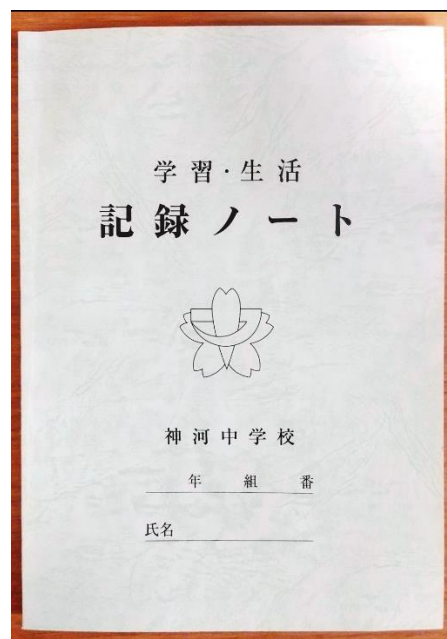
振り返ってみると、教師になってからも、「勉強はもちろん大事やけど、掃除と生録を書くことはもっと大事や」と言い続けていました。

今もそうですが毎日担任は休み時間などを利用して、生録を通して一人一人の子どもの姿を思い描きながらやりとりをしています。「コミュニケーションをとる大切なもの」という位置づけは、今も変わっていません。（昔と比べると、子どもが書くスペースはかなり少なくなっていますが。）保護者の方の中学校時代もそうだったのではないのでしょうか。

さて、本格的に新学年での授業が軌道に乗る時期となりました。授業のスピードはこれまでより少し早くなるかもしれません。同時に、忘れ物や課題未提出の生徒が固定化してきます。

忘れ物が多い生徒は、当然のように生活の記録は書きません。あるいは、書いていても読めない場合もあります。2・3年生の中には、既に出さなくなってから〇年目という生徒もいるでしょう。部屋の片隅に置きっぱなしの生録もあるでしょう。また、授業への取組が下降線になってきている生徒も、書かなくなることが多いです。4月は、どの生徒も「新学年で頑張ろう」とスタートします。しかし、ゴールデンウィーク明けから6月にかけては、疲れやエネルギー切れが表面化します。言いかえると、この1年を左右する時期でもあります。まずは「生活の記録」です。

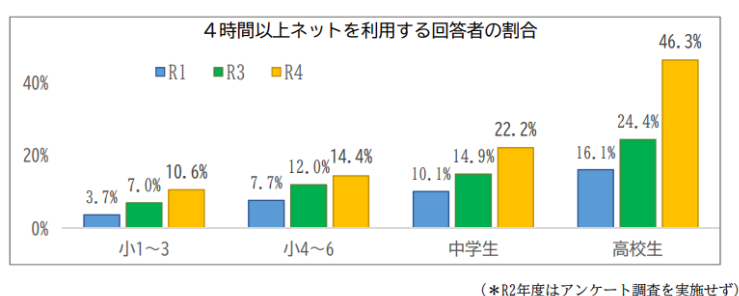
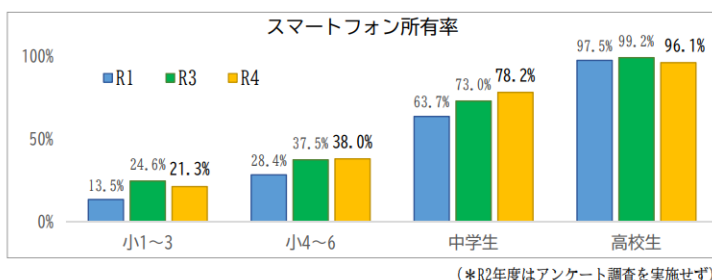
そこで、学校でも「明日の時間割」「課題・提出物」をきちんと生録に記入できているかを点検していきます。ご家庭でもよろしくお願いします。（私の子どもは「見せて!」と言えば全員見せてくれていましたが）



2 スマホ等の利用について

（兵庫県 HP 「子どもの健康に配慮した適切なスマートフォン等の利用に関するガイドライン」より）

A 兵庫県下における小学生・中学生・高校生のスマホ所有割合。 B 4時間以上インターネットを利用している子どもの割合。



C ネットやゲームへの依存

(1) スマホやゲームの影響

①なぜインターネットやゲームに依存するのか

- ・人間には、人とつながりたい、価値観を共有したい、自分をわかってほしいという欲求があります。
- ・家庭や学校での生活が充実していないと、達成感や人間関係を求めてネットやゲームの世界に入り込んでいくことがあります。

②子どもたちは何に依存するのか

- ・インターネットが提供する内容(コンテンツ)への依存
オンラインゲームやネット上の記事、動画など
- ・インターネット上でのコミュニケーション(つながり)への依存
SNSでの友だちとのつながりなど

(※ネット依存傾向の調査方法)

アメリカのヤング博士が開発した8項目の【Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction (DQ), Young K, 1998】をもとに、小学生でも回答できるようにふりがな等を補足したものを使用して調査しました。

8項目のうち5項目以上に「はい」と回答した者を「インターネット依存の疑いあり(依存傾向にある)」としています。

《質問項目》

1. インターネットに夢中になっていると感じることがある
2. 満足するためにインターネットの時間を長くしたいと思うことがある
3. インターネットの時間を減らそうとしてうまくいかないことがある
4. インターネットの時間を短くしようとすると落ち着かなかったりイライラしたりすることがある
5. 予定していたより長くインターネットをしてしまうことがある
6. インターネットのせいで人間関係がうまくいかなかったりしてしまったことがある
7. インターネットに夢中なのを隠すために家族や友だちにうそをついたことがある
8. 不安や落ち込みから逃げたくてインターネットを使うことがある

(2) 対策

◎学校や家庭で、ネットやゲームの使い方のルールを作しましょう

- ・子どもと大人が話し合い、互いに納得して、無理のないルールを決めることが大切です。

＜例＞・使っても良い時間

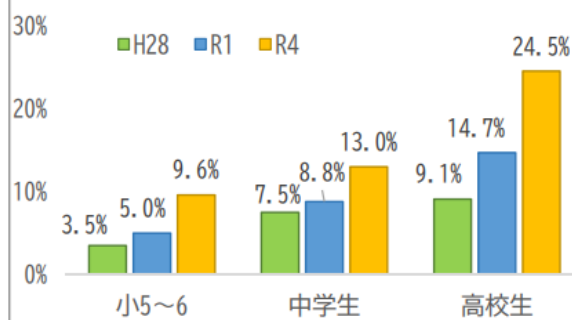
(平日は1日〇時間、〇時以降は使わない など)

・スマホを使っても良い場所

(リビングなど、保護者がいる場所だけ など)

◎ネット以外のいろいろな活動に参加することが、居場所やつながりづくり、生活のリズムを整えることになります。

【ネット依存傾向にある回答者の割合】



(公財)兵庫県青少年本部「令和4年度インターネット利用に関する生活アンケート」より引用

D 睡眠への影響

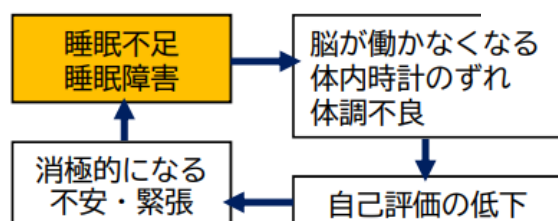
(1) スマホやゲームの影響

- ・ネットやゲームの使い過ぎで遅くまで起きていると、体内時計がずれて体調が悪くなります。
- ・さらに、睡眠不足で脳が働かなかったり、体調が悪くなったりすると、これまでに出来ていたことがうまくできなくなって自信がなくなり、不安や緊張感が高まります。
- ・不安と緊張と、体内時計のずれが合わさると、ますます眠れなくなってしまう、睡眠障害につながる悪循環をおこすことがあります。

(2) 対策

◎規則正しい生活をしましょう

◎寝る1時間前からはスマホやゲームの画面は見ないようにしましょう。



「神河中学校5つのルール」

- か 家族で決めよう 家庭のルール
(ネットばかり使わず、家族とコミュニケーションをとりましょう。)
- み 見直して 安心できる 正しい設定
(SNSに潜む危険から自分の身を守りましょう。)
- か 簡単に 送っていいの? その言葉
(送る時は「3秒」考えましょう。送った相手が悲しまないようにしよう。)
- わ 分からない 知らない人とは 話さない
(相手の素顔が分かった上で、会話をしましょう。)
- 中 中止しよう ノー一部期間は勉強ウィーク
(中学生の仕事は勉強です。テスト期間はSNSを我慢しましょう。)

第10期 生徒会本部

上の5つのルールは、神河中学校のネット等に関するルールです。ご家庭でもご協力をお願いします。

(裏面へ)

スマホやネット利用に関しては、兵庫県の条例により、「保護者の義務」が定められています。

保護者のみなさまへ お知らせとお願い



兵庫県マスコット はばタン

インターネット上の有害情報等から子どもを守る義務があります！！

スマートフォン等の普及に伴い精神的・身体的に発達途上にある青少年がインターネットを通じて犯罪に巻き込まれたり、ネット依存に陥り心身の健康を害する等の問題が深刻化しています。
兵庫県では、青少年保護条例の一部を改正し、インターネット上の有害情報等からの青少年の保護の観点から保護者の義務として、下記の事項を明記しています。保護者の皆様におかれては、ご理解を賜りますとともに、青少年の携帯電話やスマートフォンなどの健全な利用について十分な監督をお願いします。

ご家庭でも、一度チェックを お願いします。

スマホやゲームを、健康的に使うことができているかどうかを確認するチェックリストです。あてはまる項目に✓をつけてください。

- ☐ スマホやゲームを、正しい姿勢で使っていますか？
 - ☐ 画面から30cm以上、目を離して使っている
 - ☐ 姿勢良く、イスに座って使っている
- ☐ スマホやゲームを使うとき、休憩を取るようになっていますか？
 - ☐ 30分に1回は画面から目を離して、20秒以上遠くを見ている
 - ☐ 1時間使用したら10～15分の休憩を取って、体を動かしている
- ☐ 寝る直前は、スマホやゲームを使わないようになっていますか？
- ☐ たくさん外で遊んだり、運動したりしていますか？
- ☐ 家族とたくさん話したり、遊んだりしますか？
- ☐ 学校は楽しいですか？
- ☐ 毎朝決まった時間に自分で気持ちよく起きていますか？
- ☐ 気持ちよく起きられますか？
- ☐ 朝ごはんを食べていますか？
- ☐ スマホやゲームの、使いかたのルールを決めていますか？

チェックが付かない項目について、家族や友だちと話し合い、ふだんの生活をふり返ってみましょう。

3 総体の予定

(5月18日現在 変更は各部でお知らせします)

部 名	日 程	会 場
陸 上 部	7/15(土)～	ウイंक陸上競技場
ソフトテニス部	6/30(金)～	広畑コート
男子卓球部	6/25(日)～	ビクトリーナ・ウイंक体育館
女子卓球部	6/25(日)～	ビクトリーナ・ウイंक体育館
バレーボール部	7/15(金)～	ビクトリーナ・ウイंक体育館
バスケットボール部	7/8(金)～	総合スポーツ会館・ウイंक体育館
軟式野球部	7/1(土)～	ウイंक球場・豊富球場ほか
サッカー部	7/1(土)～	球技スポーツセンター(メイン)
ソフトボール部	7/8(土)～	安富スポーツセンター
吹奏楽部	7/31(月)	西播吹奏楽コンクール(アクリエひめじ)
水 泳	7/1(土)～	総合スポーツ会館

4 教育実習生の紹介(期間:5/22～6/9)

氏名	廣納さくら	後藤光喜
教科	家庭科	理科
担当クラス	1年1組	1年2組
部活動	ソフトテニス	サッカー部

<5月末～6月の予定>

日	月	火	水	木	金	土
5月28日	29	30	31	6月1日	2	3
	生徒朝礼	3年生修学旅行			3年振替休業日	ソフト部コスモス杯(相生SC)
	トライやる・ウィーク事前訪問		1年ものづくり大学	SC		中播テニス選手権個人(広畑)
4	5	6	7	8	9	10
	生徒朝礼	3年到達度テスト	ノー部活	1年耳鼻科検診	教育実習最終日 漢字検定	中播テニス選手権団体(広畑)
		2年生トライやる・ウィーク				
11	12	13	14	15	16	17
	生徒朝礼		⑤⑥SNS講演会	SC		姫路市陸上記録会(ウイंक)
		教育相談				
			ノー部活			
18	19	20	21	22	23	24
姫路市陸上記録会(ウイंक)	期末考査① 生徒朝礼なし	期末考査②	期末考査③		壮行会	
	ノー部活		SC	SC		
25	26	27	28	29	30	
中播総体 卓球個人(ウイंक)	生徒朝礼		ノー部活	1年ストレスマネジメント講座	中播総体(テニス団体)	