



## 第1回避難訓練実施

学校では、年に3回の避難訓練を実施します。1学期は火災、2学期は地震、3学期は不審者対応と、それぞれ目的に応じて、発生した場合冷静に判断できる力と避難の仕方について、訓練を通して身につけさせます。今回は4月17日（水）に、火元を職員室に想定し、運動場に避難する火災訓練を行いました。去年は、3回の実施日にいずれも雨天続きで、体育館への避難ばかりでしたが、今年は晴天に恵まれ計画に沿った避難が実施できました。

自宅や外出先など、火災に遭遇する場所は様々です。生命の安全を第一に避難するには、どのような場所においても、「押さない、走らない、しゃべらない、戻らない」の「お・は・し・も」の機敏な集団行動が求められます。



### 三点固定

### 基本的な生活習慣の定着

一点目

起きる時間

二点目

学習を始める時間

三点目

寝る時間

小学校までは、早寝、早起き、朝ごはんでしたが、中学校では上記に掲げた**三点固定**を推奨します。部活動が始まると、帰宅から就寝までの時間が短くなります。このような状態は高校を卒業するまでの6年間続き、さらに高校生になると通学の往復に時間を要します。そのような中で、いかに自分の生活のリズムを整え、学習の時間を確保し、自分の希望する進路の実現に向けた取組を行うかが重要となってきます。その日、その日の自分の都合で生活するのではなく、時間に合わせて自分の生活を送るというルーティーンを身につける必要があります。特に、中学1年生の今の時期が大切です。朝の登校の様子を見ていると、学校から10分圏内に住んでいる生徒は、8時5分近くに来る生徒が多いようです。また、2・3年生の中には、1年生のころから身についた夜型（勉強や就寝が遅い）の生活から抜け出せない生徒も多くいます。

どの学年の生徒も、学年の始めというこの節目にこれまでの生活を見直し、朝は自分の力で起きる、早めに家を出る、一定の学習時間や睡眠時間を確保するという事にチャレンジさせてください。一日も早く、自立した中学生に育ててほしいと願います。