

# 桜中だより

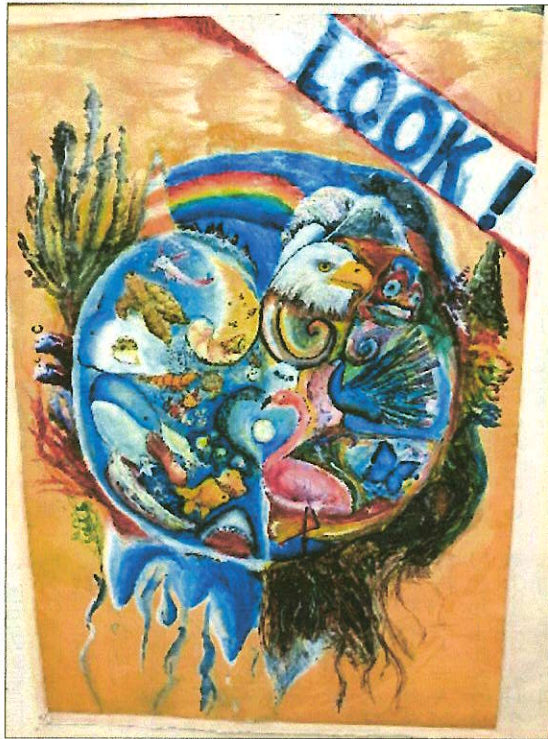
長崎市立  
桜馬場中学校  
校長 大塚 潤

## 親子が向き合うチャンス

### 将来の夢や親の願いなど

2学期も明日で終わり。寒さも本格的になってきました。なぜ、インフルエンザ・コロナ・ノロウイルスなど、感染症に十分注意しましょう。空気も乾燥していますから、自宅でも「加湿」と「換気」を心がけて冬休みも健康を維持しましょう。

3年生の面接練習、みんなよく頑張っていますね。面接が苦手でも、一生懸命さには心を打たれます。自分を表現する機会です。面接官と誠実にやりとりしてください。小賦先生や米井先生、小林先生は、入学の頃からの付き合い、きつと3年間でどれだけ成長したかを感じ、そのことを心から喜んでいてくれると思います。年が明けたらいよいよ本番です。



市長賞受賞 すごい！

プレッシャーに負けそうになったり、時間が足りなくて焦ったりしていませんか。焦りは禁物。入試日の前日まで時間はまだまだあります。前日に取り組んだ問題が本番で出題されたこともあるのです。

さて、年末やお正月は家族団らんの時間が十分にありません。普段より少し内容を深めて、将来のことについてじっくりと親子で話し合ったり、普段の日常会話ではなかなか時間がなくて言いにくい親からのメッセージを送ったりしてみたいかがでしょうか。きつと子ども達はその言葉を待っています。

また、家の手伝いをしっかりとさせて、家族の一員としての役割を与えてください。3年生も受験生だからといってちゃほやするのは禁物です。勉強は時間を惜しんで集中してこそ効果が上がります。

「冬休みの生活心得を生徒に配布しております。必ず保護者も目を通してください。無事故で有意義な冬休みでありますように。」

## 表彰伝達

- ◆長崎市中生ハドミントン交流大会  
男子シングルス 第3位  
男子ダブルス 優勝
  - ◆第4回南部地区中学生ソフトテニス大会  
2年女子の部第3位
  - ◆第61回花田杯中生交流ハドミントン大会  
中2の部1位パート 優勝  
中2の部1位パート 準優勝
  - ◆第73回社会を明るくする運動 標語の部  
長崎保護観察所賞  
佳作
  - ◆第72回長崎市民美術展「ジュニア絵画の部」  
市長賞 奨励賞  
入選 努力賞
- ※今回掲載できなかった分は次号で紹介いたします。  
**みんな、頑張っています。おめでとう！**

## 終業式校長講話

2学期の君たちはとても素晴らしかったと高く評価しています。たくさん学びがあった2学期でした。しっかりと私の話や先生方の話を聞いて、そして自分で考えて行動し、確実に実践できたからこそ、素晴らしい77日間になったんだと思います。

この2学期は、皆さんの努力と成長の足跡がくっきりと刻み込まれた77日間でした。

(1)合唱コンクール  
9月29日に行われた合唱コンクールでは、パーターリーダーや実行委員が学級をよくまとめ、積極的

## スクールカウンセラー便り③

### ～睡眠について～

みなさんは夜よく眠れていますか？何時間くらい寝ていますか？中学生の年齢では、約9時間の睡眠が必要と言われています。気持ちよく朝目を覚まして、頭と体をちゃんと働かせるためには、十分な睡眠時間が必要です。

まずは、眠りにつく時間を決めましょう(9時間寝るために朝起きる時間から逆算して)。眠りにつく時間の30分前には布団に入りましょう。そして、布団に入る時間の30分前からは、照明を少し暗くして、音楽を聴いたり読書したりと静かに過ごしましょう(TVやゲームの画面は避ける)。

睡眠が上手く取れないと心もエネルギー不足になり、不安になりやすかったり、気力が落ちたりします。この機会に自分の睡眠を振り返ってみてください！！ SC



に練習に取り組んだ結果、素晴らしい演奏が市民会館に響きました。どの学年もどの学級も素晴らしい。ほとんど差がなかった。縦割り、群で先輩が後輩に教え、伝える光景は桜中ならではの素晴らしい伝統・文化です。教え合いの文化、これからも大事に育てていきたいと思います。合唱には、人と人をつなぐ力があります。実行委員・指揮者・パトリダーの思い、担任の先生の思い、などいろいろな気持ちが重なって素晴らしいハーモニーが、感動のステージが出来上がりました。熱心に練習すればするほど、「もっとこうしたい」「まだまだ」と新たな課題が生まれ苦しいこともあったと思えます。だけど、苦勞しながら

練習に取り組む中で、やっぱりみんな歌うのは楽しいと感じる瞬間があったのではないのでしょうか。賞をとることだけがすべてではない。歌い終わった後の達成感をこれから的人生にしっかりと生かしてほしいと思います。

(2) 駅伝大会  
10月5日(水)に秋晴れのもと行われた駅伝大会。更なる高みを目指して取り組んだ結果、男子も女子もはつらつと素晴らしい走りを見せつけてくれました。夏休みから始まった練習は、酷暑の夏、行事・部活動で多忙な中で続けられ、様々なハードルを乗り越えてきた選手にとって、爽やかな「一時」を迎えることができました。人と比べるのではなく、自分の未熟さ、弱さと戦

い、自分の限界に挑戦し、自分の記録を伸ばすために戦った選手たち的心から拍手を送りたい。それぞれの目標達成を成し遂げた生徒たちと、そして、情熱を持って指導を続けてくれた教職員を誇りに思います。

(3) 修学旅行  
10月17日から泊3日で行われた2年生の修学旅行。一人一人がしっかりとルールを守り、集団での生活や活動を通して協力しながら自主的に考えて行動する「考動力」を高めることができました。「あんなに」「こうしなさい」「どうして決められたルールが守られないの」「などと先生から注意されるのが全然なく、自分たちの行事を自分たちの力で作り上げようと、一人一人が自覚し行動することができました。ホテルの方や運転手さんからも君たちのきびきびした行動にたくさんのお褒めの言葉をいただきました。爽やかな修学旅行になったのは、それまでに各学級の実行委員のみんながしっかりと準備をして、頑張ってくれたおかげです。しっかりと責任を

果たし、最後まで修学旅行の目的や意義を考えて行動してくれた実行委員のメンバーは間違いなく、2年生のリーダーです。2年生の今後の活躍が楽しみです。

(4) 脚下照顧  
履物そろえが格段と上手になりました。朝の下足箱も放課後の下足箱もとてもきれいです。靴を並べるという行動は、自分の足元をよく見て確かめること、日頃から身近なことに気を付けて行動すること、日常生活の中で、細かいところを気にする丁寧さにつながります。そして仲間の靴も並べるやさしさ・心配り・心配りを身に付けることができます。「靴を並べたらしっかりとそろえる人に運は味方する。」という言葉があります。君たちは、運を自分でつかむ力を身に付けることができましたと思います。

(5) 6つの項目  
次の6つの項目は、学校教育目標「国際社会に生きるよき日本人」となるためにはとても大切なものです。1学期、△の評価だった人は○に、○の評価だった人は◎になる

### 責任感のある子を育てる10のポイント

- 1 年齢相応の責任を持つ仕事を継続的にさせる。(やれないことを責めない)
- 2 責任を果たしたことを認め、きちんと子供にそれを認識させる。
- 3 頼んだ仕事をやり遂げた子供に対し、感謝の言葉を伝える。
- 4 集団の一員としての自覚を促す。
- 5 成長に応じて、小さな責任から大きな責任へと発展させる。
- 6 互助の心を養う。
- 7 完成・完遂・成就の喜びを味わわせる。
- 8 相手の立場を考慮する態度をことある度に求める。
- 9 自分の行動のために他人が迷惑を受けないか意識するよう指導する。
- 10 責任ある行動のひとつひとつが、信頼され、必要とされる人間に高めていくのだということとことある度に話し、大人もその生き方を実践してみせる。責任感ある行動の有無がその人の社会の中での評価となる。大人になったとき、社会生活の中で他人に信頼される存在になれるかどうかはとっても大きな問題。寄せられる信頼が、その人の人生の「生きがい」を大きく太らせるかどうかの要になります。

ように努力した結果、2学期の通知表を見ると大きく改善することができていました。

- 1 いつでもどこでも、だれでも、桜色のあいさつができました。
- 2 自分のスケジュールや健康を自分で管理し、遅刻や欠席をしないで登校できた。
- 3 自分に必要な学習を自覚し、粘り強く、意欲的に取り組んだ。
- 4 いろいろな活動の中で、課題を発見・解決しながら、日常生活をよりよいものにして頑張った。

桜中の一歩の課題は何だと思えますか。やっぱり、2番。自分の生活習慣を自分で管理する力を身につけてほしい、自らを律する力、自律の力を身につけてほしい。SNSだって、ゲームだって、スマホだってそれ自体が悪いわけではありません。みんな、生活を楽しく豊かにする道具。だからこそ、道具を有効に、効果的に使うことができる力を身につけてほしい。

明日から冬休みに入ります。3年生の諸君、この冬休みは、君たちにとって苦しい冬休みになることと思えます。ですが、闇は夜明け前が一番濃いです。『明けない夜はない 報われない努力はない』夜明け前の深い闇の中で、やがて来る夜明けを信じてひたすら努力しましょう

**4人の子をまわす主人と私  
何もなければ  
それでいい**

以前、日本PTA会長賞を取った三行詩です。それぞれの家族にそれぞれのお正月、良いお年をお迎えください。