

桜中だより

長崎市立
桜馬場中学校

校長 大塚 潤

有限なる時間の有意義な使い方

2月は逃げるぞ・3月はまどろ

もしもあなたの銀行口座に、毎日誰から86400円振り込まれたとします。でも、このお金は毎日引き出して使い切らなければ、翌日には1円も持ち越せないとしたら、あなたはどうしますか？
実は「これ時間」のこと。

仮に、1秒を1円と計算すると、1日は86400秒で、86400円。1秒1円って誰が決めたわけではないけど…仮にですよ。

この86400円、誰でも同じように与えられますが、決して貯金はでき

ない。つまり、「後から使おう」と思っても持ち越しができない有限な資源が「時間」。

よく、「一瞬一瞬を大事にしよう」とか、「時間を大事にしよう」といわれるけど、本当にそのとおり。じゃあどうしたら一

瞬一瞬を大事にできるのか？時間を大切にできるのか？

私は、「あと一歩踏ん張る」、「いや半歩でもいいから粘る」とかだと思う。「打ち込め粘れ 欲を出せです。部活などで一球一球、真剣に取り組む」、「一球たりともいい加減にしないぞ」と思う、勉強や習い事などでも、「今日はこんなもんでいいか」と終わらず、あと一問を解いてみる。キュビチをもう一問頑張ってみる、もうちょっと粘って、「たわつてみる…この「積み重ね」が大きな結果につながってくると思います。

もう一つ大事なことです。それは、「今」を味わい尽くすということ。学級担任の先生や教科担任の先生が授業や短学活で話をしているとき、ある人は、「今日は何の話するのかな？」と興味深く聞いてくれているかもしれないし、ある人は、「つまらない話だろうから、まーここにいればいいや」と思っているかもしれない。どっちの人の態度が今を味わい尽くしているでしょう。か。例えば、日々の授業を

受けるとき、「この授業から何か一つ学び取るぞ」「前の授業ではこんなことを学んだから、今日はこんなことができるようになる」と思っていてい

る人と、「あー、つまんない。早く時間経たないかな」「今日の給食なんかな」「早く家に帰ってゲームしたいな」と思っている人と、どっちが、「今」を味わい尽くしているでしょうか。

人間は、過去と将来のことを考えると、不安で仕方ありません。過去は変えられません。将来だつて心配したつてきりがない。でも、今を楽しむことはできます。

あと少しで7年度になります。「光陰矢のごとし」という言葉を聞いたことがあると思います。本当に時間は一瞬にして過ぎてしまいます。どうか、あと一歩、半歩頑張つて、そして「今」を楽しむようにしよう。

自分で考えて、自分で決めて、自分で動き出す年度末に、自分の良さや可能性を生かし、自信をもってキラキラ輝きながら、のびのびと学び生活する年度末にしよう。

表彰伝達

○女子バレー(桜中・長崎中合同部活動)

・ウィンターカップ 第3位

・テレビ佐世保杯新年大会 第2位

○長崎県アンサンブルコンテスト 金賞三重奏 銀賞

○第70回記念子ども県展 デザイン部門 優良校

☆デザイン部門

特選

入選

☆立体部門 特選

入選

☆絵画部門 入選

何ぞ咲かない寒い日は

下へ下へと根を伸ばせ

やがて大きな花が咲く

メデイコン川柳コンテスト

2月4日付の「学校保健委員会便り」でも紹介しましたが、素晴らしい作品ばかりだったので、改めて学校便りで紹介させていただきます。

昨年12月に実施した「メデイコン川柳コンテスト」たくさんさんの素晴らしい作品の応募をありがとうございました。

厳正なる審査の結果、次の句が各賞に選ばれました。おめでとう。

どの川柳もメデイコントロールと睡眠の大切さをしっかりと理解していることがうかがえます。これからも引き続き自分のために確実に実践して



お茶の淹れ方教室（県茶業振興協議会の方のご協力をいただきました）

いきましょう。なお、表彰は、学校保健委員会及び表彰伝達式で行います。

◆学校医吉田先生賞
私は違う！

◆学校医松崎先生賞
実はあなたも
スマホ依存
3年4組

◆学校医松崎先生賞
睡眠は
裏切らないぜ
明日のパワー
2年1組

◆学校薬剤師上田先生賞
睡眠中
私もスマホも

◆夢を見る
1年3組

◆学校歯科医田代先生賞
睡眠と
メディアのバランス
大切に
3年1組

◆学校歯科医田中先生賞
寝るときは
メディアじゃなくて
夢を見よう
2年2組

◆学校薬剤師上田先生賞
顔あげて
笑顔で会話
ノーメディア
1年1組

◆PTA会長賞
見るとろ
画面じゃなくて
家族の目
1年1組

◆校長先生賞
ゲームより
夢の中で
冒険を
3年2組

寝るとき
守りたいね
目と心と脳
2年3組

◆教頭先生賞
スマホやめ
ぐすり寝よう
明日のために
3年8組

◆保健室賞
スマホより
8時間継続
選考僕
2年6組

メディアコンテスト

1月のメデイコンカード提出率が各クラスでばらつきがあります。全クラスが100%になるように頑張ろう。

◆1月のメデイコンポイ

体罰調査の結果から

体罰調査のご協力ありがとうございました。とりまとめた結果、次のような回答がありました。

【生徒・保護者から】

〈不適切な指導〉

○威圧的・感情的な言動での指導・事実関係が不十分での思い込んでの指導 1件

○威圧的・感情的な言動での指導・組織的な対応を全く考慮しない独断での指導・著しく不快感、圧迫感を感じる場所での指導・必要以上の負担感や罪悪感を与える指導 1件

【教職員から】

○事実確認が不十分なままでの指導 1件

○威圧的・感情的な言動での指導 1件

本校の目指す教職員像の中の一つに、「人間味あふれる教職員（公平な態度・厳しさの中にも優しさのある指導・保護者、地域の期待に応える教職員）」という目標があります。この目指す教職員像を具現化するためにも、いただいたご意見を真摯に受け止め、職員一丸となって、いじめや差別のない、誰もが楽しいと思える学校づくりを進めていきます。また、体罰に限らず、不祥事は本校にも起こりうるということをしっかりと認識し、引き続き不祥事根絶に向けて全力を挙げて取り組みます。

今後とも本校の教育活動にご理解とご協力のほどどうぞよろしくお願い申し上げます。

ント学年別1位
1年生 2組 17P
2年生 2組 18P
3年生 2組 18P
合計ポイントが20ポイントだった人は、継続していき、20ポイント達成できなかった人は、次は20ポイントを目指して頑張ろう。
今年度最後のメデイコン3DAYSは、2月7日（金）9日（日）。提出日

は2月12日（水）まで。
メデイコンカードをなくした人は、保健室に取りに行ってください。
メディアを使うことでいいこともあれば、視力を悪くしたり、脳に影響を与えられたりします。
「メデイコン通信」NO8をつくってくれた、保健部1年 さん、
「さん、ありがとう。クオリティの高い完成度でした。」

脳への悪影響

SNSをやっていると、前頭前野へ悪い影響を及ぼす可能性があります。

◆記憶力の低下
◆意欲の低下
◆集中力の低下
◆判断力の低下
◆感情のコントロールができなくなる