

桜中だより

長崎市立
桜馬場中学校
校長 大塚 潤

『子育て四訓』が教える親業

いよいよあと10日で卒業式。3年生の保護者の皆様、お子様のご卒業おめでとうございます。この日を迎えるまでに多くのご苦労があったことと思います。

次のような言葉があります。

「乳児はしつかり肌を離すな」
「幼児は肌を離せ 手を離すな」
「少年は手を離せ 目を離すな」
「青年は目を離せ 心を離すな」

出生と同時に赤ちゃんは下界にさらされ不安になります。その心の安定

を保つためには、乳児期は肌と肌を触れ合わせる事が大切。
幼児期は、乳離れをするけど、一気に離すのではなく、常に親がそばにいて、よく「心配しなくていいよ」という安心感を与える事が大切。
少年期は、友達との付き合いによって社会性が育



～ また会おう 群青のまじで ～

つ時期なので、ここではしつかりと手を離し、活動範囲を広げてやる事が大切。
そして、皆さんのお子さんがこれから向かうとしているのが青年期。「青年は目を離せ」心を離すなというのはどういう意味なのでしょう。
この時期には、親から完全に自立していくために自分なりの生きがいや進路を見つけようとし、迷い、挫折し、新たな希望を抱いていく時期です。この時期に親の考えや価値観を押しつけたり、世話を焼いたりすることは、子どもの自立を阻害する可能性があります。大切なのは、お子さん自身が人生の選択をし、自分の進むべき道を見つけ、人格を完成させていくこと。そうした自立していることとする子供の気持ちを支え、いつでも頼ることのできる存在であるという「安心感」を与え続けるのが親としての務め。

アメリカで発見されたシエル・シルヴァスタイン作の絵本に『大きな木』という作品があります。大好きな子供のために、何でも

卒業式の意義を理解しよう

- 1 卒業証書授与式は、中学校の課程を修了し、あわせて義務教育9年間の課程を修了したことを認める重要な学校行事。
- 2 卒業生としては、これまでを振り返り、自分を慈しみ育ててくれた保護者、先生、地域の方々に感謝し、今後の抱負・決意を新たにする機会。
- 3 在校生としては、卒業生の業績を讃え、これまでの指導に感謝すると共に、卒業生の前途を祝福する。また、卒業生達が築いてきた伝統を引き継ぎ、さらに発展させようと決意する機会。

与え続けるリンゴの木。実を全て与え、枝を全て与え、そして幹さえも与えてしまします。しかし、その子供は何をやってもうまくいきません。本の最後にこんな言葉があります。
「木はそれでうれしかった…。だけどそれはほんとかかな…」
これからの社会は、AIが活躍する予測困難な社会。そんな未来社会で、本

当の意味での幸せをつかむためには、自分で考え、自分で判断し、自分で人生を切り拓いていく力を身に付けさせること。愛情を与え続けることは大切。しかし、その姿は成長とともに形を変えます。
卒業後は、目を離す。しかし、心は離さずにしつかりと支えていくことが大切です。お子様の輝かしい未来のために。

○部活動などにおける生徒間の花束・プレゼントの授受については、金銭面で華美にならないようにする。卒業式当日の贈呈は一切禁止。

○卒業パーティ等で、生徒同士でカラオケボックス、飲食店、個人宅に集まらない。

○卒業式後は、卒業生・在校生ともに速やかに下校する。帰宅後は、不要不急の外出をせず、16時までは自宅待機。どうしても外出する場合は、保護者同伴。部活動については、16時から実施してもよい。(実施の有無については各部から連絡)





じゃんけん列車 楽しかったね

睡眠がもたらす影響とは？

養護教諭

本校の健康課題の一つに睡眠がある。特に就寝時間が0時以降という生徒が全校で15.7%（約60名程度）。その現実には、子供たち自身も驚き、「睡眠の大切さはわかる。だから、ぜひ専門家の話を聞いてみたい」という子供たち自身の思いから実現した今回の講演会。講師に 東洋羽毛九州販売株式会社 上級睡眠健康指導士の前田雅悠氏を招聘し、「睡眠で未来が変わる！」「自分の睡眠を見直そう」という題のもと、講演いただいた。

本校の生活習慣アンケートの結果を考察し、「実際に睡眠時間が足りているか」「眠り方の工夫」などの話もしていただき、たいへん実りある時間となった。そのことが生徒の感想からもよくわかった。「どうしたら眠れる？」「何時間寝たらいいの？」「という生徒たちの疑問が、専門家による講演によって「そうなんだ」「わかった」といった深い学びへと変化を遂げた。

また、「よし、明日から光を浴びよう！」「これならできる！」「自分の将来を豊かなものにするため

○8時間、9時間寝ても眠い時があるので自分にあつた睡眠時間になるように心がけていこうと思いました。カーテンを開けるのが面倒くさくて開けていなかったの、これからカーテンを開けて朝から光を浴びるようにしたいです。あてはまることもたくさんあつたのでとても勉強になりました！

1年3組

今から、子供たちの朝からのすがすがしい顔が楽しみなつた。私自身も貴重な学びの時間であつた。生徒の皆さん、一緒にさらに良い方向にグリードアップしていきましよう！いつもすてきな気づきがありがとう。

生徒の感想

○僕はたまに、夜に起きてしまうことがあるので、そのときは前田さんが言っていた、布団から出て、ストレッチなどをして寝るのを実践しようと思えました。

1年1組

○睡眠時間が短いだけでなく、勉強や集中力の低下につながると思うので、睡眠が大事だとわかった。それに睡眠の深いときに成長ホルモンがたくさん出ていると知ったので、できるだけ早く寝ることを意識したい。実践がしやすいものばかりだったのでやってみようと思う。

1年3組

○いつもじゃ考えない点を学ぶことができた。寝る時間や起きた後、寝る前にやることなど、知れたので生活するときに活用してみたい。

2年2組

○今までは理由がわからないまま、早く寝ることやメディアを寝る前には使わないことなどを言われてきてあまり実践してこなかったけれど、今回の講演会でなぜそれを実

体操服へのゼッケンの使用について

長崎市教育委員会からの指導により、個人情報保護の観点から体操服に付けるゼッケンの表示の工夫や廃止が市内全小中学校に求められています。

これを受けて、本校では、緊急時の対応や体育の授業等において、体操服のゼッケンは必要と考えているため、次年度は体操服へのゼッケンの付け方を「取り外し式」に変更します。

つきましては、次のとおり使用していただきますのでご理解とご協力をお願いします。

- 1 「スナップボタン」や「マジックテープ」で名前付きゼッケンを取り外しできるように変更します。
- 2 主に校内で、体育の授業や部活動等で使用します。ただし、大運動会では不特定多数の人の出入りがあるので使用しません。
- 3 校外で活動するときは、ジャージを羽織るか、ゼッケンを外します。
- 4 5カ所に「スナップボタン」か「マジックテープ」を付け、ゼッケンを止めます。
- 5 現1・2年生は、春休み中に「スナップボタン」か、「マジックテープ」の取り付けをお願いします。

高等学校の部活動参加について

長崎県中学校長と長崎県私立中学高等学校長及び長崎県中学校長と長崎県公立高等学校・特別支援学校長との意見交換会を行い、次のように確認したのでお知らせします。

◆高校合格者の部活動参加◆

合格者が高等学校の部活動へ個人的に参加する場合は、中学校卒業式以降とし、保護者同意のもと傷害保険に加入し参加する。※個人的な高等学校部活動参加の制限は、卒業前の中学校生活の充実と、もしもの事故のことを考えての申し合わせです。

中学校長が認め、中学校の部として参加する高校との合同練習等については別扱いとなります。趣旨をご理解いただき、ご協力のほどどうぞよろしくお願いいたします。

行かないといけないのか、明確な理由とメリットを知ることができたのでこ

れからはしっかりと実践していこうと思いました。

2年4組