

できる・できる・できる



校訓：「自主・友愛・飛躍」

令和6年3月4日
No. 62 (第190号)
長崎市立戸町中学校

文責 校長 大橋 功

<https://www.nagasaki-city.ed.jp/tomachi-j/>

最後の一分、一秒まで努力せよ！

今週6日(水)・7日

(木)は、公立高等学校後期選抜です。私立高等学校や公立高等学校前期選抜を含め、個々の志望校への合格を目指し、目標に向かって突き進んできた生徒たちですから、すでに、万全の状態だと思います。

受検開始まで、まだまだ2日あります。やるべきことをもう一度整理して、あえて自信のある内容を確実にチェックしておくこと。そして、気持ちと時間に余裕があれば、間違えた問題を再度見直しておくのもよいでしょう。(ワン・ポイント復習)

以前、3年生に送った私からのエールには、実は続きがあります。



**努力が報われるかどうかはわからない。
しかし、努力しなければ報われない。
一度決めた夢 自分を信じて
最後の一分一秒まで、決してあきらめず
一心不乱に努力せよ！**

心の種

今回のテーマは「ほっこりとする笑顔」です。



先日、外勤に出向く際に、本校近くの四差路にある横断歩道に、小学生が立っていたので、車を停車させて横断を促しました。渡り終えたのを確認し発進しようとしてい

ると、その小学生が振り返って、私に対して丁寧に一礼してくれました。極々自然なそのあいさつに私も笑顔で応えました。(きっと戸町小の児童です。)

また、1日の朝は、保護者の方々による「あいさつ運動」が行われました。「おはよう」のあいさつに、笑顔(照れ笑い含む)で挨拶する生徒。小刻みに手を振りながら笑顔で挨拶する生徒がいました。

いろんな場面に応じた挨拶がありますが、やっぱりほっこりとした温かい気持ちになります。これからも、心温まる一秒の言葉を大切にしましょう。

低年齢化している実態！

先週土曜日に、戸町地区青少年育成協議会主催の子育て応援講演会が本校の体育館で開催されました。講師は、長崎県青少年育成県民会議 総務係主事、長崎県メディア安全指導員の横山 祐美さんで、演題は「子育てにおけるメディアとの付き合い方」でした。



内容を簡単にご紹介しますと、「スクリーンタイムの増加」により生活習慣が不規則になっているという現状。例えば、一日の平均ゲーム時間は、小学生3時間34分、中学生4時間37分、高校生5時間45分。日中は学校にいるという前提で考えると、帰宅から就寝までの時間の半分以上はゲームをしている時間ということになります。



また、依存症なのか、ヘビーユーザーなのかはさておき、全国中高生の12.4%が依存傾向で。長崎県では、小学生8%、中学生12%が依存傾向にあるそうです。

さらに、健康面では、「急性内斜視」が増加しており、わずか連続使用4時間で目(瞳)が中央に寄る現象が紹介されました。

恐ろしいのは、習慣化すると緑内障3.3倍、白内障5.5倍、網膜剥離21.5倍のリスクの増加があるということでした。

怖いのは、それらが低年齢化しているという実態があるということです。

★ 睡眠は身体と心を健康にする5つのポイント ★

- ・寝る時間を決める。
- ・寝る前のスマホやゲームはしない。
- ・寝るときには部屋を暗くする。
- ・朝の光を浴び、日中は身体を動かす。
- ・休日と同じリズムで生活する。

を日々の生活習慣とすることが必要であるということです。

「1日2時間まで。3日に1日は休もう！」

睡眠は身体と心を健康にするといえます。大人力を發揮し、ぜひ、ご家庭でも実践しましょう。