



一直線

7月増刊号 狭山市立西中学校 学校だより

学校教育目標

～自主的に考え、
正しく行動できる生徒～

○挨拶 ○清掃 ○素直
文責 校長 平沼 尚

楽しい夏と力をつける作戦 10の必勝法



- ①体を鍛えさせる。(部活動など)
- ②毎日継続してやる仕事を与える。(米とぎなど)
- ③食事はなるべく家族そろって、心通うひと時が大切です。
- ④スマホやPC 見っぱなし病とゲーム依存はさようなら。
- ⑤新聞を毎日読ませましょう。
- ⑥読書のすすめ、特にお子さんの興味・関心のあるものを紹介する。(歴史が好きなら司馬遼太郎の本など)
- ⑦早寝・早起き・朝ごはん、8時間睡眠と規則正しい朝ご飯のすすめ。
- ⑧家族から仕事のやりがいや苦労話をされると良いと思います。
- ⑨いかなる日々も家庭学習2時間以上。(3年生は5時間以上)
- ⑩苦手教科の克服をこの夏休みに取り組ませてはいかがでしょうか。



※8/10(金) 学年費の振替日

★この夏を利用して 進路希望を育てましょう★



○親が職業に対する視野を広げる。

職業と言っても多種多様であり、簡単に論ぜられるものではありません。また人工知能やロボットの進歩や普及により、将来、職業の種類や職業観も大きく変化すると思われます。そんな中で、中学校という多感な時期に職業について考え視野を広げることは、学力の向上や豊かな心の育成に大きな影響を与えるものではないでしょうか。

まず手始めに、職業に対する視野を広げるために、「人を相手に働く」「生物を相手に働く」「物を相手に働く」「資格や免許を必要とする」「人工知能などを扱い新しい技術を必要とする」などと大別してみるのもよいと思います。さらにこれらには具体的にどんな職業があり、その仕事内容はどのようなものなのかを子供たちの希望と関連づけて考えてみるのが大切です。

まずは親が職業に対して視野を広げ、そして子供たちの職業に対しての視野を広げていきましょう。

○親子・家族でしっかりと話し合う



そして、親が職業に対して視野を広げ、子供たちの職業に対しての視野を広げるためには、子供と将来の夢や職業の希望について、じっくりと話し合うことが大切です。まさに、この夏休みは絶好の機会です。

ただ、話をする際は、改まった雰囲気や早い結論を求めるのではなく、子供たちの進路や職業に対する考えを自由に表明させてください。そして、それに対しての期待や意見を親として素直に述べるのが大切です。とにかく、親子・家族でしっかりと話し合しましょう。とくに3年生は、将来の夢や希望を踏まえた、進路選択が必要です。しっかりとした目標が定まれば、子供たちはその方向へ自分で進みます。

スマホやゲーム依存になったら 身体・精神ともに多様な弊害が…

身体への影響は全身にも及びます。スマホやゲームに長時間集中すると、同じ姿勢で画面を見つめることになります。当然、近視・緑内障などの目の障害や、眼精疲労による頭痛も心配されます。さらに、強度の近視は緑内障や失明にもつながってしまいます。

目だけではなくありません。以下のような様々な体の不調に影響が出ます。座り過ぎによる腰痛、手首の腱鞘炎や運動不足による肥満など、さまざまな体の不調をきたします。運動不足により身長や筋肉などの発育不良や、肥満も心配されます。コントローラーを酷使することで、手根管症候群という指のしびれが見られることもあります。特に、慢性的な睡眠不足は、睡眠中に分泌される成長ホルモンが減り、骨や皮膚・筋肉などの成長が遅れる原因になります。そして、授業中に居眠りをしたり、忍耐力が無くなくなり、ストレスをためがちになります。友達とケンカしてトラブルを起こす可能性もあり、確実に学力の低下も懸念されます。

精神的な影響はさらに深刻です。ゲーム中毒になると精神面でも大きなダメージを受けます。中にはうつ病や精神疾患を患う傾向も高いと言われていています。そして、攻撃性が高まり人間関係が築けない。また、暴力描写があるゲームをプレイしていると、プレイヤーも暴力的になりやすいという研究結果もあります。そして、ゲームに依存していると、人との関わりが減り、他人との接し方を忘れてしまうリスクがあります。さらに、ゲームやスマホでの親子のトラブルでは、家族だんらんよりも何よりもスマホやが好きで楽しい子どもは、自分自身を否定された気持ちになり、親を敵だと認識するようになり、お互いの関係が悪化します。そして、親子喧嘩が増え、ついには家庭内暴力にまで発展する危険性もあります。子どもの時から物事を自制できる人はほとんどいません。

スマホやゲーム機を持たせたからには、ご家庭の責任でしっかりと管理し、使い方等の約束を決め、それを子どもに必ず守らせる必要があります。



☆西中生、がんばっています！☆

★男子バスケットボール・埼玉BBドリームカップ出場：3年

★第17回日本スカウトジャンボリー参加：1年3人

(国内および海外各国のボーイスカウトの代表が参加 石川県珠洲市)

★第48回狭山市少年錬成剣道大会中三女子の部 準優勝：3年

※8月13・14・15日(月・火・水)の3日間は学校が閉庁となります。