

学校だより

教育目標:豊かな知性を育て きびしく自己をきたえ 高め合う生徒

校訓: 明朗 闊達 質朴

目指す生徒像: **し** **ば** **た** **か** **じ** **か** **わ**の生徒

かじかわ

し 思考し学び合う生徒

ば 場と時を大切に使う生徒

た 大夢を抱く生徒

か かかわり、いい関係をつくる生徒

じ 自信のつく事実を積み上げる生徒

か かけがえのない自分、どう生きるかを問い続ける生徒

わ 分らなさを大事にし、分かるまで考え追究する生徒

新発田市立加治川中学校 令和3年7月29日 第7号

□「睡眠」「食事」「運動」～自然な生き方:進化の過程で遺伝子に～ 校長 星 渉

夏休みを充実させ、2学期のいいスタートを切るために、以下の話を終業式でする予定です

「睡眠」と「食事」と「運動」は健康三原則であり、ひとの成長・発達の基盤です。人間にとって、この3つが大切なのは、進化の過程の中にその答えがあります。ひとは狩猟採集生活の時代から、狩りをして食べる行為が生きていくことそのものでした。「食事」のために獲物を捕獲しなければならず、そのために長距離を歩いたり走ったりすることを基本として心拍数が上がる「運動」をしていました。また、明るくなる朝がきたら起き、暗くなったら「睡眠」に入る生活をしてきました。「睡眠」と「食事」と「運動」は長い年月をかけてひとが進化する過程で遺伝子に組み込まれてきたものです。この3つを大切にすることが自然な生き方であり、ひとが生きていく上での基盤なのです。

○「睡眠」 ～「夏休みといえども三点固定」を～

私たちの脳は、「思考や創造など理性を働かせる大脳皮質（A）」と「呼吸や体温維持など生命活動や本能と関係のある脳幹部（B）」に分けられます。Aは大量の情報を処理し考えたり創造したりと高度な精神活動を行っており、疲れてくると眠りが必要です。一方Bは寝ている間も活動し呼吸や体温を調節したり記憶を整理したりしています。Bは寝ている間も眠らない脳です。

睡眠不足になるとどうなるのでしょうか？ Aが機能しなくなり理性や思考が働かず、Bの本能が優先されやすくなります。結果として食欲過剰、切れやすい、情緒不安定といったコントロールの利かない状況になります。「夏休みといえども三点固定」を実践し質の高い睡眠をとりましょう。

○「食事」 ～「給食に代わる昼食のバランス」を～

給食は栄養バランスが考えられています。夏休みといえども朝食と夕食は変わらずいつもどおりだと思います。夏休みに意識すべきは給食に代わる昼食です。

もしかしたら、親が仕事に行っており、自分で昼食を作って食べなければならない人もいるかもしれません。6月3日に栗山ひとみ様を講師にお迎えした「食育授業」で学んだように、栄養バランスを考えて食べるとともに、清涼飲料水や間食での糖分取り過ぎ、カルシウムや鉄分の不足には十分注意しましょう。食事をおろそかにすると体調を崩したり成長を阻害したりしやすくなります。

○「運動」 ～「生活の中に運動する時間の確保」を～

1・2年生は部活動があり、歩いたり自転車に乗ったりして登下校するだけでもいい運動になります。しかし、3年生は部活動がありません。3年生は受験に向けて勉強を充実したいと考えている人が多いと思いますが、睡眠や食事とともに考えなければならないのが適度な運動です。

サッカーや硬式野球等の社会体育を継続して運動している人はそれを大事にしてください。それ以外の方は、皆さんが今まで取り組んできた生活設計力や時間管理力を高める中で家庭学習時間を確保してきたと同じように、夏休みは意図的に運動する時間を確保してほしいと思います。

定期的な「運動」と量・質を意識した「食事」と「睡眠」は、皆さんの心と体の健康や成長・発達のために不可欠です。人間にとってこの3つの効果は絶大であること理解し実践しましょう。

インターネット・スマホ安全教室

7月7日（水）

7月7日（水）にe-ネットキャラバン活動として（株）T-G A I Aの櫻井真秀子様と西村亜紀様からお越しいただき、「インターネット・スマホの安全教室」を開催しました。「7つの危険と対策」について具体例を通して学びました。櫻井様からは「生徒の皆さんがメモをしながら真剣に聴いてくださり話しやすいかったです」とお褒めの言葉をいただきました。

e-ネットキャラバン活動とは携帯電話販売会社が総務省や文部科学省の支援を受けて、子どもたちに迫る危険な実態を正しく知らせ、トラブルを未然に防ぐための啓発活動です。

私は自分用のパッドを持っていてLINEなどSNSをよく使います。(略) 写真の背景や場所で特定できる時代なので気をつけたいです。夜何時まで使えるなどルールを決めて規則正しい生活にしたいです。周りに数名課金する人がいるので気をつけてもらいたいです。(略) **1年1組 宇野結香さん**

(略) 私はスマホを持っているので自分事として考えていきたいです。(略) 動画や画像を載せると一生消えないので、先のことを考えたいです。(略) 今日の動画ではネット上で相手にだまされて車に乗せられるシーンがありました。真実かどうかしっかり判断しようと思いました。 **2年1組 桐生芽衣さん**

(略) 最近は中学生でも半分以上の人が個人用のスマホをもっていて危険と隣合わせです。私もスマホをもったら気をつけようと思いました。今日の映像を見て、なりすましがホントに怖く、たとえ仲が良くなっても個人情報を渡したり、会ったりしないようにしたいです。(略) **3年1組 石垣智果さん**

心にスキを作らない



～ 7つの危険と対策 ～

危険1 ネット依存

- ・スマホや音楽プレーヤにも広がるネット依存
- ・無料通話アプリなどのSNSへの依存
- ・ゲームや動画への依存

対策

- ・ルールづくり
- ・利用時間制限の設定
- ・有料だと知る

危険2 ネットいじめ

- ・無料通話アプリでのいじめ
 - ・写真や動画でのいじめ
 - ・掲示板・ブログ・メールなどでのいじめ
- #### 対策
- ・文字だけのやりとりは誤解が起きやすい
 - ・ネットは匿名じゃない
 - ・いじめは犯罪にも

危険3 不確かな情報の拡散

- ・不確かで多様な情報があふれている
- #### 対策
- ・拡散する前に立ち止まって考える
 - ・安易に拡散せず、正確なものか確認する
 - ・鵜呑みにせず一次ソースを確認する

危険4 誘い出し、なりすまし

- ・誘い出しによる性的被害、犯罪被害
- #### 対策
- ・ネットの知り合いには会いに行かない
 - ・ID交換掲示板はフィルタリングブロック

危険5 個人情報漏えい

- ・SNSやブログの情報からの個人の特定
- ・写真や動画での個人情報漏えい
- ・位置情報や風景写真からの個人情報漏えい
- ・一度ネットに載せた情報は消えない

対策

- ・不適切な行動や投稿はしない
- ・写真の投稿は慎重に
- ・位置情報の設定はオフに
- ・怪しいアプリは使わない

危険6 ネット詐欺

- ・巧妙な仕掛けでだます手口に注意する
- #### 対策
- ・クリックしないで無視する
 - ・困った時は専門家に相談する
 - ・ウイルス対策やフィルタリングも

危険7 著作権、肖像権

- ・著作権の侵害
 - ・肖像権の侵害
- #### 対策
- ・写真や投稿をするときは許可をとる
 - ・不特定多数の写真や動画は掲載しない
 - ・違法ダウンロード・アップロードしない

□「リトル・ティーチャー」小中連携活動 6月9日(水)・25日(金)

下越地区大会1日目の6月9日(水)と2日目の6月25日に「リトル・ティーチャー」活動を小中連携活動として行いました。「リトル・ティーチャー」活動は、始まってから6年目の活動であり、中学生が小学生のことを気遣いながら学習活動のお手伝いをする中で、優しさや思いやりをもって接する姿はとてもほほえましく、豊かな情操を高める時間となっています。小学生にとってもあこがれの先輩に接する貴重な機会です。加治川小・中学校の恒例活動であり、伝統行事になりつつあります。卒業した母校や加治川地域への愛着と誇りを高める活動にもなっています。



リトル・ティーチャーに参加して

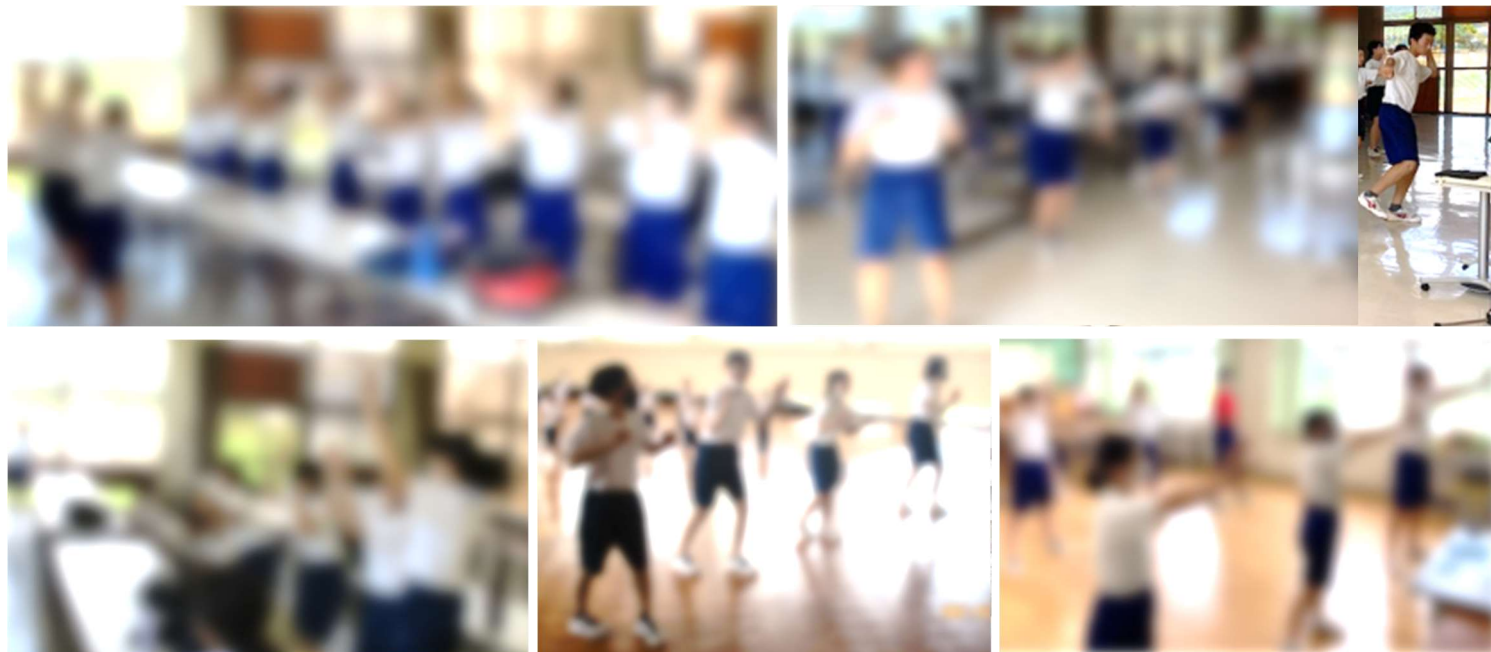
3年2組 川村 空 さん

前回の反省を生かし、今回は自分から小学生に声をかけたり遊んだり、積極的に行動できたと思います。慣れてくると小学生も心を開いてくれて、素直でかわいいしほっこりします。小学生のサポートはとても楽しいです。これからもいろいろな活動や新しいことに積極的に挑戦したいです。

□体育祭の準備活動 ～ スローガン「**気炎万丈**」 ～

6月・7月

6月・7月と意欲的な体育祭の準備活動が行われました。実行委員会が組織がされ、自分たちで考え決め、着々と準備を進めていました。自分たちの体育祭を自分たちで創り上げる「自主の力」や生徒が生徒に働きかける「かかわる力」を具体的な姿として随所に見ることができました。



令和3年度 《体育祭スローガン》

気炎万丈

Get your own gold medal



体育祭プログラム

- 【午前の部】 8：30～ 開会式・応援合戦（5分）
- ① 1学年種目 「人の手をお借りします」
 - ② 2学年種目 「コロナに負けず手をつなげ！2年消毒の乱」
 - ③ 3学年種目 「山超え、谷超え、川を越え、借り人求めて3千里」
 - ④ 全員リレー
- 【午後の部】 12：15～ 応援合戦（本部前7分）
- ⑤ 生徒会種目 「流星のように翔け抜けろ加治川聖火リレー」
 - ⑥ 選抜種目 「連合対抗選抜リレー」
- サプライズ（当日のお楽しみ）
- 13：25～ 閉会式・解団式

実行委員長	長谷川 綾香	副実行委員長	阿部 敬太	小島 日愛
連合色	赤連合 3-1、2-2、1-2	青連合 3-2、2-1、1-1		
応援団長	相馬 来琉	菊池 悠太郎		
副応援団長	下條 和穂	中村 優那	阿部 敬太	五十嵐 実恕
応援団幹部	溝間 海星	坂場 梨愛	戸嶋 優也	川村 空
（3年）	佐野 有咲	1・2年8名	小島 日愛	1・2年8名
連合旗長	遠藤 優奈	中倉 世那		
連合旗幹部	布施 光輝	猿子 浩平	大沼 光梨	諸橋 葵
（3年）	三科 悠和	織田 彩心	五十嵐 美音	須貝 美裕
	田村 優奈	1・2年8名	—	1・2年8名

新潟県中学校陸上競技大会

7月16日(金)・17(土)

新潟県中学生陸上競技大会が7月16日(金)と17日(土)に五十公野公園陸上競技場で行われました。走高跳に加藤洋樹さん、永井叶翔さん、中野絢葉さんの3名の選手が出場しました。

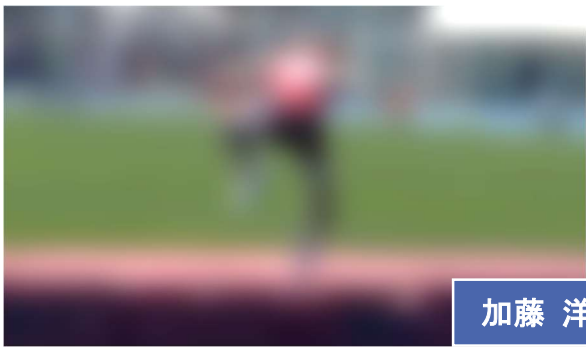
7月16日

陸上競技部 (県大会)

結果

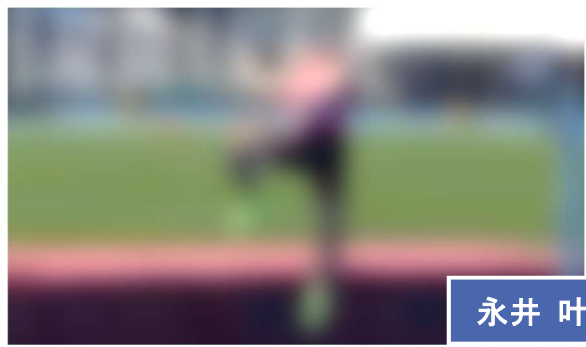
加藤洋樹さん 走高跳 1m60 20位

大会の様子

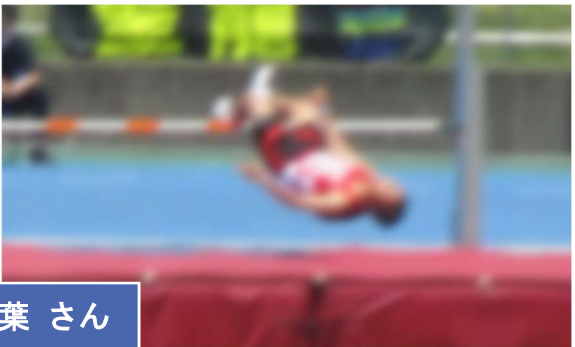
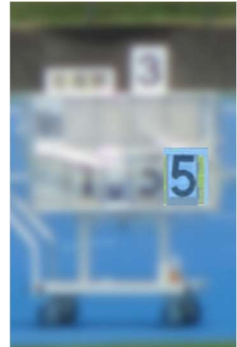


加藤 洋樹 さん

最初の高さ
男子 1m60
女子 1m35



永井 叶翔 さん



中野 絢葉 さん

全日本中学校通信陸上新潟大会

7月2日(金)・3日(土)

通信陸上大会新潟大会がデンカビックスワンスタジアムで行われ、高橋優介さんが出場しました。7月3日(土)に出場した200m予選では強豪ひしめく中で4位でした。



種目	記録	順位等
3年100m	11秒93	予選 2組6位
3年200m	24秒36	予選10組4位

共通男子200m

予選 10組 10組0着+16

Official +0.2m

GR 22.21

ZR 22.75

1	6104 西山 倫生	新潟・新津第一中	22.84
2	3611 石沢 竜雅	中魚・津南中	23.94
3	6542 貞廣 直輝	新潟・小針中	24.19
4	8532 高橋 優介	新発田・加治川中	24.36
5	7682 佐々木 諒光	佐渡・赤泊中	24.46
6	3481 仲嶋 脩悟	十日町・川西中	24.55
	3355 西方 碧	十日町・南中	DNS
	2038 本田 偉大	長岡・南中	DNS

□下越地区吹奏楽コンクール

7月17日(土)

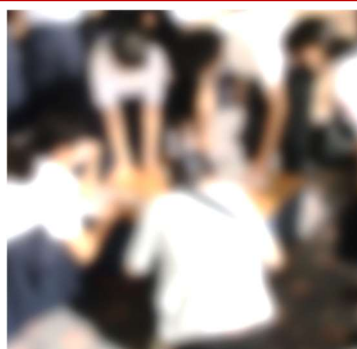
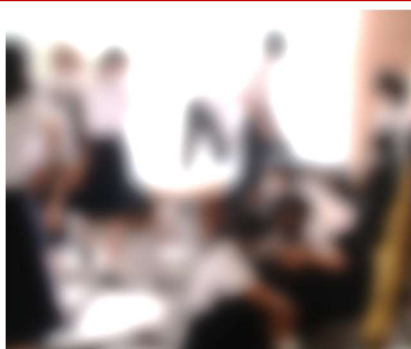
30人以下の編成である「中学校Bの部」に出場しました。コンクールでは一人一人のいい音が調和して響いてきました。結果は銀賞を受賞しました。松浦先生や昨年度まで御指導いただいた小田切先生もかけつけてくださいました。

下越地区吹奏楽コンクールを終えて 部長 石垣智果さん

私がコンクールを通して学べたことは他学年との交流です。部活動の中で学年関係なく目標に向かって楽しく練習できたことが嬉しかったです。結果は銀賞と目標には届きませんでしたが、練習の成果が発揮できたと思います。悔いを残すことなく終わることができて良かったです。



プログラム 28番 16:12 DEN-GAKU 指揮 今井 彩香 福田 洋介 作曲



□～わたしの主張～新発田市大会

7月18日(日)

7月18日(日)に「私の主張～新発田市大会」が生涯学習センター講堂で行われ、加治川中からは五十嵐実恕さんが学校代表として出場しました。五十嵐さんは「優秀賞」を受賞し、8月20日(金)に聖籠町文化会館で行われる三市北蒲原地区大会に出場します。



優秀賞 五十嵐 実恕さん 「私たち若者の使命」

わたしの主張 新発田市大会(発表順)	
① 第一中学校 1年 澤村芽依さん	「心に問う、心のカラー」
② 猿橋中学校 3年 長谷川 碧さん	「センチメートルの努力」
③ 豊浦中学校 3年 石塚志歩さん	動物愛護から広がる可能性
④ 川東中学校 3年 大越 麗加さん	身近にある感謝
⑤ 本丸中学校 2年 渡邊 湖子さん	ひと言でうれしくなる言葉
⑥ 加治川中学校 3年 五十嵐実恕さん	私たち若者の使命
⑦ 東中学校 3年 平田 瑠菜さん	「勇気」は「正義」
⑧ 紫雲寺中学校 3年 阿部さくらさん	「はつきり」
⑨ 七葉中学校 3年 富樫小夏さん	私たちの責任
⑩ 佐々木中学校 3年 高山 紗和さん	「優しさ」を考える