志布志市立志布志中学校学校便り　令和7年度12月号　　令和7年12月17日発行

志中の風

『自主』『友愛』『奉仕』

２学期を終えるにあたって

大変に多忙であった２学期も間もなく終わろうとしています。夏休みが明けてから体育大会，生徒会選挙，文化祭，期末テスト，１年生は職業講話，２年生は修学旅行，３年生は進路選択など，目まぐるしく時間が過ぎていったことと思います。

中学校にとってもこの２学期は，このように多くの行事等が行われる学期でもあるのですが，さらには，その学年の中心に位置する学期で，上級生の役割を下級生が引き継ぐ大切な節目の学期でもあります。例えば部活動では，今まで後輩を率いてくれた３年生が引退し，２年生が活動の中心となっています。また，生徒会活動でも役員選挙が行われ，活動の中心が２年生１年生に移っています。こうした重要な時期でもある２学期の学校生活では，それぞれの学年の特徴的な姿が見られました。

不安な思いを抱きながら入学した１年生も，今ではすっかり中学校生活に慣れてきたようです。２年生は，学校の中心として自覚を持ち，すでに学校の代表として活躍できる基盤ができてきました。３年生は，今までの学校生活で得られた達成感や自信を基に，進路決定に向けて着実に努力しているように思います。どの学年の生徒も，新しいことに挑戦しながら，多忙な２学期を乗り越え，一段とたくましさを増してきています。今後の成長も楽しみにしたいと思います。

御家庭でも，是非２学期の生活を振り返り，成長した子どもの姿を見つけ努力の成果を認めていただきたいと思います。そして，新年には，生徒はそれぞれ新しい学年の扉を叩き，再び新しい自分を発見するようになると思います。学校と家庭が連携を密にしながら，生徒の挑戦を支援してまいりたいと思いますので，御協力の程よろしくお願いいたします。　２学期を終えるにあたり，保護者の皆様の御理解と御協力に感謝申し上げます。また，新年もどうぞよろしくお願いいたします。

睡眠は重要　冬休みも規則正しい生活を

脳科学で有名な川島隆太教授は，「同じ時間に寝て同じ時間に起きるという習慣をもっていないと，脳も体も元気が失われる。特に大きな問題は見当たらないのに，疲れて学校に行けない子供たちがいます。こうした子どもたちは，睡眠をきちんとリズム正しくとっていないことが指摘されています。生活のリズムを取り戻すことが一番の治療法であることもわかっています。」と話しています。

また，「私たちが日中学んだことや経験したことは，睡眠の間に脳の中にしまわれます。睡眠時間の短い人は，よく朝起きたときに前日したことを忘れている確率が高い。昔，大学受験では『４当５落』と言われていました。１日５時間も寝ていたら，大学に入れないと。今の脳科学の考えでは『５落７当』かと思います。睡眠時間の短い人は，覚えたことが翌朝抜けてしまう。きちんと寝ることが重要なのです」とも指摘しています。

さて，この話を生徒の皆さん，保護者の皆様はどのように受け止めたでしょうか。養護教諭が毎日書いている保健日誌にも，「だるくて来室」「眠い」という理由の生徒が少なからずいます。勉強時間に費やしてならまだしも，SNS での余暇に時間が奪われ，睡眠不足との状況です。冬休みも近づいています。生活のリズムを崩さず，睡眠時間を確保し日常を過ごしてほしいと思います。

しっかり睡眠をとると早起きになり，朝食の時間が確保できることにもつながります。朝食を摂ることによって脳が活性化することは従前から言われていたことです。「子供の健全育成は，早起きにあり」そのためには睡眠時間の確保です。是非，家庭・地域・学校が一体となってこのことを推し進めていきましょう。

２年授業参観「生命誕生」【12/5(金)】

２年生の授業参観は、性教育を体育館で実施しました。市こども子育て課の　　さんをお招きして、「生命の誕生」をテーマに講話していただきました。講話では、受精卵と同じ大きさの穴が開いている紙を渡されましたが、小さすぎて見つけるのに一苦労の様子もありました。それだけ小さな小さな受精卵から「命」が誕生しており、命の始まりとその奇跡について学んだ一時でした。

学校運営協議会【12/10(水)】

第４回学校運営協議会を開催しました。協議の中では、夢を抱けるキャリア教育や人格形成の教育を実現してほしいとの要望や、学力向上への支援、安全や環境に関する設備の改修については、学校運営協議会としても協力していきたいとのお声もいただきました。また、「楽しく授業を受けている様子が見られた」「２学期の体育大会や文化祭などどの行事も３年生のリーダシップで素敵なものに仕上がっていた」との感想が寄せられました。

持久走・縄跳大会【12/10～12】

３年生を皮切りに２年生、１年生と校内持久走・縄跳び大会が行われました。各人が自分の目標に向けて自分のペースで取り組んでいました。あいにく２年生の日は、小雨の降る厳しい環境でしたが、めげずに最後まで走りきりました。１年生の女子では、最後の生徒に駆け寄り、声をかけながら一緒に走る姿がありました。３年生では、２位だった生徒が、きっと悔しかったでしょうけど、一息つくと、ゴールに立ち、続々とゴールしてくる同級生に、「お疲れ」「ナイスラン」と声をかけ、肩を叩いたり握手したりするなど最後の一人まで温かい声をかける姿を見て、清々しい気持ちになりました。「自分に負けない」「他者を思いやる」そんな想いが詰まった持久走大会になりました。

❄充実した冬休みを☃

まもなく冬休みです。冬休みは、イベントも多く気持ちが緩み、生活リズムが崩れやすくなります。家族と楽しい時間を過ごしてほしいと思いますが、以下の点に気を付けて、有意義な冬休みにしましょう。

生活面

☆生活リズムを、登校日に併せて一定に保つ。
☆体調管理、感染症予防に気を付ける。治療は早めに。
☆ルールやマナーを守り安全に過ごす。メディア利用も同様。
☆家族の一員として、役割を果たす。

学習面

☆具体的な目標を立て、計画的に学習。宿題は年内に済ませる。
☆学習する時間と場所を決めると続けやすい。
☆読書にも勤しむ。
☆受験生は、集中して取り組むラストチャンス。

１月の主な行事

８日(木)　大掃除・始業式
９日(金)　【３年】実力テスト
１２日(月)　成人の日
１５日(木)　【１年】鹿児島学力・学習状況調査(～16 日)
１６日(金)　【３年】学年ＰＴＡ
２０日(火)　【２年】鹿児島学力・学習状況調査(～２３日)
２２日(木)　【３年】私立高校入試事前指導
２４日(土)　志学教室
２７日(火)　新入生入学説明会
２８日(水)　【２年】志講話（社会人に学ぶ）
３１日(土)　志学教室（閉講式）

※　今後、年度末にかけて、転出等が見込まれる御家庭は、予定で構いませんので、早めに担任又は学校まで御連絡ください。

雲外蒼天（編集後記）

「一年の計は元旦にあり」という言葉がある。「新年」という概念を創ったのは、「人間」だ。動物にその概念はない。人間として、一年を振り返り、新しい年の目標や計画を立て、素敵なスタートを切りたい。先ほどの言葉の続きは「一日の計は朝にあり」だ。良き一日のスタートは「朝」。夜更かしして、いつまでも寝ていると、一日がもったいない気もする。日の出と競走して起きるぐらいが丁度良い時季だと思う。　人間が創ったものでいえば「国境」もその一つ。宇宙から眺める地球には「国境」という線はない。でも、世界では、国対国、民族対民族などの紛争が続く。人間がつくった概念で争っているからこそ、その克服は人間にしかできない。辞書に「紛争」とは「もつれ争うこと」とある。小規模から大規模なものまで言うため、戦争は「紛争」の一種ということだ。個人間の争いも「紛争」、そして平和的に乗り越える方途は対話でありたい。身近な紛争の解決が、帰馬放牛の願いを叶える一歩になり、やがては世界の紛争解決に繋がると信じて。（教頭）