

一灯照隅

1人1人が自立へ向かって、光ろう！

579人がみんなで光れば、

灯中はさらに輝く！

福井市灯明寺中学校 指導部通信

発行 福井市灯明寺中学校

6月 1日

生徒指導部

令和5年度 第3号

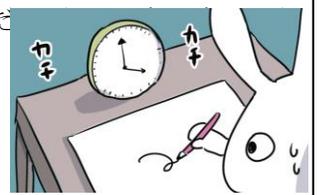
生徒指導部より

6月の生活目標

タイムマネジメント力を向上させよう！～時計を見て余裕のある行動を心がけよう～

『毎朝、86400円、あなたにあげます。』

想像してみてください。『毎朝、86400円現金で手に入る。ただし、貯金はできないし、全額1日で使い切らないと消えてなくなってしまう』…あなたは何に使いますか？もちろん毎日全額を使い切ろうとしますよね。そのお金をゴミ箱に捨てたり、使わずに消してしまったりする人はいないですよね。実は私たち全員に86400円、平等に与えられています。それは【時間】です。単位は秒に変えます。毎日1人1人に同じ86400秒が与えられます。それをどう使うかは、皆さんの手に委ねられています。ですから時間を、た



費したり、自分の成長につながらないことに使ったりすることは、すごくもったいないことだと思いませんか。
タイムマネジメント力とは、やることの優先順位を考え、限りある時間をコントロールし、見通しを持って行動する力のことです。例えば、中学生の皆さんだと…○明日はかなり雨が降るみたいだから、10分ほど早めに家を出ると8時に朝活動をスタートできるなあ。だから少し早めに寝よう。○宿題を晚ご飯までにほとんど終わらせて

しまおう。そうすれば9時から好きなTVドラマが見られる！ ×テスト前の土日、合計8時間勉強しよう。土曜はゲームをされていて0時間、だから日曜に徹夜で8時間勉強。→寝不足で力を発揮できなかった…中学生として【自立】をするために、そして好きなこと・やりたいことをする時間を生み出すためにも、タイムマネジメント力を向上させることはとても大切なことと言えるのではないのでしょうか。

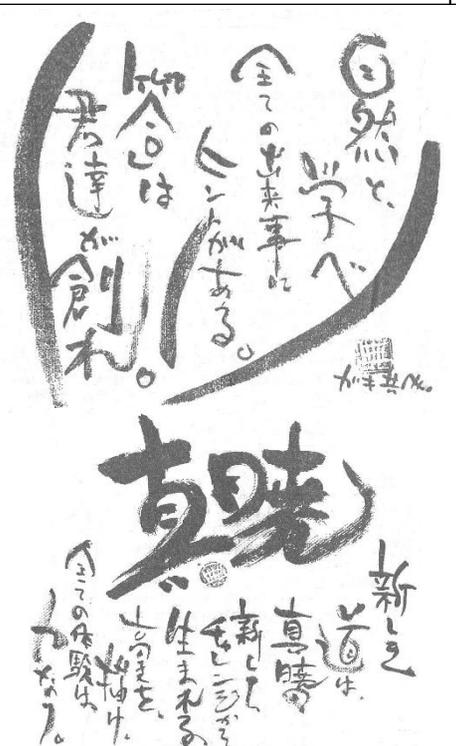
タイムマネジメント力を向上させるコツを教えます。①一歩離れて自分を客観的に見つめて（メタ認知といいます。コレ大事）、今の自分の時間の使い方を振り返る。（「このままじゃいけない。やばい」と感じるころはない？）②To Do リスト（やる決めたこと）を書き出して、優先度を決め、それが高いものから手をつける。③やらないことを決める（例えば20時以降はスマホを触らないなど）。

まずは起床する時間、学校に着く時間、朝の活動スタート、着ベル、寝る時間など身近な時間から意

【お知らせ】

- 地域の祭礼が行われることがあります。その際には、トラブルに巻き込まれないように、十分注意しましょう。（今年度、祭で他校生が暴行事件に巻き込まれるといった事案がありました）
- 先月から気温が30度を超える日が出てきましたので、十分な水分を用意しましょう。

その際、熱中症対策としてしばらくの間（いつまでかはまたお知らせします）、スポーツドリンクも可とします。また、水筒だけでは足りず、ペットボトルを使用する際には、友達のもの間違え



【先生のおらぐがき帳】5/26～28に、東京方面へ修学旅行に行きました。

☆うれしかったこと ・電車、バス、ホテル部屋、TDL、活動班とかそのたび人は変わるんですけど、近くになった人とわいわいする人が多くて、いいなあと思いました。先生も普段授業に入っていないクラスの人とたくさんしゃべれて、うれしかったです。

・渋谷の路上で詩人がいたので、「福井の中学生へ（上）と、自分にあてて（下）、

詩をつくって！」とお願いしたら、右のようなステキな詩を書いてくれた！うれしかったです。

★う～ん… ・2日目は歩いた歩数が3万歩を超えていて、靴ずれが…24kmほど歩いたことに…

【保健室から】 歯と口の健康週間です

6/4～10

かつては、歯の病気といえばむし歯があげられることが多かったですが、現在は歯肉炎をはじめとする歯周病が問題としてあげられています。

本校で実施された歯科検診の結果からも、むし歯同様、歯肉炎の生徒が多くなっていることがわかります。

	1年	2年	3年	合計
CO(むし歯になりかけの歯)	61	24	20	105
むし歯	37	21	10	68
軽度歯肉炎	40	21	12	73
歯肉炎・歯周炎	1	4	2	7

受診勧告者は、延べ人数です。

これから治療を行う人はもちろん、すでに治療を終えた人や歯検診で異常のなかった人も歯や口の健康に気をつけましょう。

【不審者に注意！】

昨年度の不審者発生について、月別件数は6月が最多でした。また時間帯は15～17時が最も多いです。できるだけ、下校は1人を避け、以下のことを注意して行きましょう。

- 1 暗がり避け、明るい通りを複数で下校する。
- 2 危険を感じたら大声を出して逃げるか、近くの人や家に助けを求めろ。
- 3 服装や車のナンバー（一部でも可）、特色等をつかみ、すぐ警察（110番）
・学校へ連絡する。

