

1人1人が自立に向かって、光ろう！

一灯照隅

573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

5月 31日

生徒指導部

令和6年度 第5号

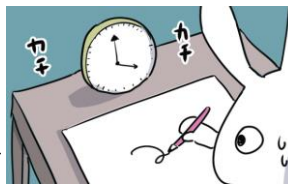
生徒指導部より 6月の生活目標

タイムマネジメント力を向上させよう！～優先順位を考え、見通しをもって行動しよう～

『毎朝、86,400円、あなたにあげます。』

想像してみてください。『毎朝、86,400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。実は私たち全員に86,400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86,400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、だらだら、ごろごろと浪費したり、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、見通しをも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10分には余裕で登校できるなあ。だから少し早めに寝よう。○宿題を晩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時間勉強するぞ！→土曜はゲームをしていて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、着ベル、寝る時間など身近な時間から意識して修正していきましょう。

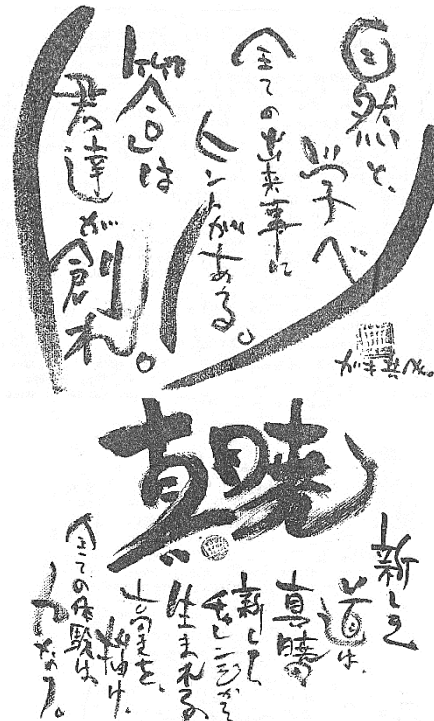
【お知らせ】 ○6/3(月)から衣替え完全実施となります。

- 地域の祭礼が行われることがあると思います。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。（昨年度、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）
- 6月から気温が30度を超える日が出てくるのが予想されるので、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、友達のもの間違えないよう名前付きのホルダー等を使用してください。

【先生のらくがき帳】 5/20(月)～22(水)に、東京方面へ修学旅行に行きました。

3年生のみんなは、電車、バス、活動班、ホテル部屋、TDS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。また、食事会場で誕生日の生徒にサプライズで歌を歌ったり、足をけがしている仲間を気づかたりする、あったかい集団の様子が見られてうれしかったです。

昨年、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たので紹介します。けっこう深イです。



【保健室から】

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。その目的として『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』というものが挙げられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。とはいえ、続けているとどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがちです。

そこで、半年に1回程度、歯科医院での定期検診を受けることをおすすめします。異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に、1度しか生え替わらない歯は“一生もの”。しっかり食べて生きていくためにも、プロによるケアも活用して手入れを怠らないことが大切です。



【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。

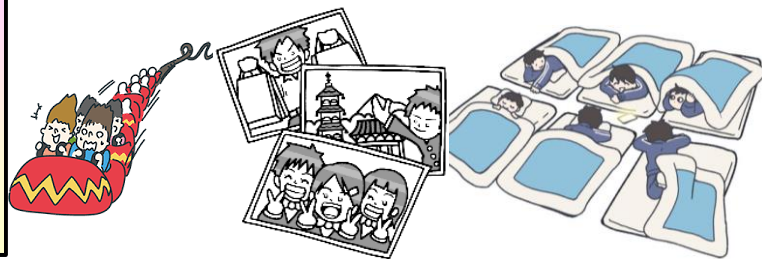
- 1 暗がり避け、明るい通りを複数で下校する。
- 2 危険を感じたら大声を出して逃げるか、近くの人や家に助けを求める。
- 3 服装や車のナンバー（一部でも可）、特色等をつかみ、すぐ警察（110番）保護者・学校へ連絡する。



【3年生 一行詩を作ってみよう！】

3年生の皆さん。新しいクラスメート、担任や学年の先生と一緒に修学旅行。楽しいことは準備からドキドキワクワク。そんな3年生のみんなに、短くていいので、「一行詩」をつくってもらいたいです。前日までのワクワク感、生徒だけで行った班別研修の緊張感やドキドキ感、ホテルや食事の様子、ディズニーやクラス別研修での一コマなどを表現してください。

上のように3年生の皆さんにお願いしました。作品を紹介します。



【帰宅】
車の中 福井の良さが
見えてきた

【ホテルで】
キャリーケース
入りきらない
思い出と荷物

【班別研修】
班長が
ドアにはさまれ
あせってた

【テレ朝】
推しの立つ
場所に立てたよ
テレ朝で

【スカイツリー】
ガラスの床
先生めっちゃ
びびってた

【部屋で】
部屋の中
まくら合戦ならぬ
フラッシュ合戦

【ディズニーシー】
野口さん
どんどん旅立つ
ディズニーシー

【火山】
よゆうだわ
ナメていた
急降下

【班別研修】
店員さん
神対応を
ありがとう

【カチューシャ】
ミッキーのカチューシャ
帰ったら
使い道ない

【遅刻】
駅行く時
COCA忘れて
ちこくした

【ディズニー帰りのバス】
八時半 終わってしまう
楽しいひととき
まるで心は シンデレラ

【新幹線】
もう帰り みんなと
ランプしたけれど
〇〇のサングラス
どこ行った？

【ホテル】
眠くなり
暗い部屋で
はじまる 恋バナ

【修学旅行】
田舎者は
「ビル高いね」と
絶対言う

【ビュッフェ】
ホテルでの
あまりのおいしさ
一生の思い出

【ディズニーシー】
絶叫アトラクション
にぎる友の手
心強いな

【浅草】
みんなでひいた
浅草みくじ
第一声は 大吉きた

【骨折】
骨折れたけど
しっかり楽しめた
おめでとう

【班別研修】
「つまらない
ものですが」
言わなかった 私の班長

【誕生日】
ハッピーバースディ
サプライズ ありがとう
↓友達、先生
みんな大好き

【ホテル】
恋バナを
するひまもなく
寝落ちする

【東京から福井】
帰りの新幹線
みんなで人狼
はまりすぎた

【注意】
ディズニーシー
入って30秒
注意される男子たち

【つとむT】
校長先生
実は怖い
苦手らしい (ウケる)

【助け合いの精神】
誰か困っていたら
助けよう 修学旅行を
成功させるために！

【田舎っ子にとっては】
ビルならば
テーマパーク
東京そのもの 夢の国

【花火】
夜空咲く
友と見上げた
思い出の日

【東京タワー】
東京タワー
ガラス張りのところ
こわかったなあ

【電車】
こっちであってる？
本当に？
不安でしかない
電車移動

【前日に】
うきうきで
夜も全然眠れずに
寝不足で迎える修学旅行

【修学旅行当日】
「いってきます」
外は雨でも
私は晴れ

【ホテル】
あ、ヤバイ
ふるから聞こえる
パンツくれ

【写真】
一枚を
見返すたびに
さびしくなる

【ディズニー】
乗る気満々で
乗り場に行って
悲鳴聞こえて
すぐ帰る

【弟へのブルズアイ】
福井駅
車の中で
ブルズアイ

【車両センター】
車両基地
好きな電車が
真っ二つ

【ホテルで】
消灯で
寝れずに にぎやか
怒られる