学校だより
陵南の風
創立７２周年
第 3 号　令和８年６月２２日発行
霧島市立陵南中学校　校訓「自主 自律」
〒899-6404 霧島市溝辺町麓二丁目 24 番地
URL https://www.mct.ne.jp/users/ryounanntyuu/

「時間」の使い方

校長　有村 哲郎

地区中学校総合体育大会が終わり３年生にとっては一区切りついた生徒もいることと思います。引き続き部活動で県大会を目指す生徒、部活動が終わり引退する生徒、なかなか気持ちの切り替えができないまま目標を見つけられずにそのまま夏休みを迎えてしまう生徒、新たな目標に向かって進み始める生徒など、状況は様々です。中には、初めての岐路に立っていると感じている生徒もいることでしょう。県大会への出場権を獲得した生徒の皆さんは、上位進出を目指してさらに練習に励むことと思います。熱中症対策など、体調管理を十分に行い、よい状態で大会に臨めるよう整えてください。

さて、１学期の折り返しの時期になりました。これまでの２か月を振り返り残り、課題を把握するとともに、その解決にむけた方策を見いだし、残りの期間がよりよい学校生活となるようにしてほしいと思います。

そこで、時間の使い方について、考えてみたいと思います。一日は 24 時間、世界中の人たちに平等に与えられた時間です。分に換算すると 1,440 分、秒に換算すると 86,400 秒になります。この数字を聞くと、何だかたくさんあるように感じるかもしれません。しかし、86,400 秒は毎日使いきりで、翌日に持ち越すことはできません。だからこそ、どう使うかがとても大切です。

そこで、今日は時間の使い方「さしすせそ」を紹介します。これは、毎日少しだけ意識して過ごすヒントです。

「さ」　先延ばしにしない
やらなければならないことを後回しにしていると、どんどん気持ちが重くなってしまいます。宿題や提出物も早めに終わらせると心に余裕が生まれます。

「し」　しまう場所を決める
筆箱や教科書、制服など、物の定位置を決めておくと、準備もスムーズになります。探し物に使う時間は、意外と多いのです。

「す」　隙間時間を活用する
通学中や休み時間のちょっとした時間に、単語を覚えたり、今日の予定を確認したりするだけでも、積み重ねが大きな力になり返ってきます。

「せ」　生活習慣を整える
夜更かしをして朝がつらいと、一日のスタートがうまく切れません。規則正しい生活は、集中力や体調にもつながります。

「そ」　その日の記録を残す
日記やメモで一日を振り返ると、自分がどんな時間の使い方をしていたかが見えてきます。反省もできるし、小さな成長にも気づけます。

この「さしすせそ」を意識することで、86,400 秒がより意味のある時間に変わっていきます。時間は目に見えませんが、確実に流れていきます。だからこそ、一瞬一瞬を大切にしていきましょう。

今日と言う一日が、みなさんにとって実りある時間になりますよう願っています。

７月の主な行事予定

日	曜	行　事　等
1	水	修学旅行（２年、～7/2） 職場体験学習（３年、～7/2）
2	木	薬物乱用防止教室（１年）
3	金	休養措置日（２年）
8	水	陵南小中連携研修会（５校時授業参観）
9	木	ＡＬＴ来校
10	金	学年集会 子ども人権セミナー（１年）
13	月	体育大会選手決め、スクールカウンセラー来校 学級専門部会
14	火	生徒集会
15	水	授業参観・学年ＰＴＡ、学校保健委員会
16	木	生徒会専門部会
17	金	１学期終業式
18	土	県中学校総合体育大会（～7/24）、夏季休業（～9/1）
20	月	海の日
21	火	三者面談（3 年）・教育相談（１・２年）～7/31

「時を守り　場を清め　礼を正す」・「凡事徹底」を心がけよう

７時５５分までに余裕をもって登校しよう、朝活に参加しよう！　登下校は最低１Ｋｍ歩こう！

生徒総会

５月 26 日(火)に生徒総会を実施しました。昨年度後期の活動報告や決算報告、今年度前期の活動の方針や年間活動計画・予算の審議など行いました。今年度の執行部提出議題の討議のテーマは「校則を納得できるものにするために」でした。積極的に意見がだされ、活発な討議が行われました。







平和について考える

２年生は、６月４日（木）に鹿児島県遺族連合会の３名の方をお招きし、平和講話を行いました。

講話では、戦時中の空襲の体験や徴兵の話、現在の中央駅付近が爆撃により甚大な被害を受けた当時の様子、さらに当時は手紙に本当のことを書くことができなかったというお話など、貴重なお話を聞かせていただきました。

戦争という時代の厳しさや平和の大切さについて、一つ一つの言葉に重みがあり、生徒たちは真剣な表情で耳を傾けていました。



プール掃除

６月 12 日(金)から 13 日(土)の２日に渡り、２年生がプール掃除を行いました。陵南中では、２年生で水泳授業開始の前に掃除を実施しています。今年も天候に恵まれ、大変暑い中での作業となりましたが、一生懸命それぞれの作業に取り組んでくれました。





地区中学校総合体育大会

10 日(火)から各競技において、熱戦が地区内会場で繰り広げられました。３年生にとっては、中学校部活動の最後の大会となった部員もいることと思います。気持ちを切り替え、新しい目標を設定し、目指してほしいです。また、県大会への出場権を得られた部活動においては、さらに上を目指し練習に励んでほしいと思います。

鹿児島県中学校総合体育大会は、７月 18 日(土)から 31 日(金)の間に県内各地で熱戦が繰り広げられます。詳細は県中体連ページでご確認ください。



















受賞おめでとう 県大会出場権獲得

☆ 姶良・伊佐地区中学校総合体育大会		
軟式野球部	準優勝	
男子バレー部	第３位	
男子共通砲丸投げ	第４位 9m93	植木 海璃
卓球部 男子シングルス	ベスト８	渡邊 蒼生
卓球部 女子シングルス	ベスト 16	吉田 史織
卓球部 女子シングルス	ベスト 16	平谷 怜菜

お知らせ ・ お願い

○　雨が多くなる時期に入り、昨年度も置き傘に記名がなく返却に大変苦労しました。**持ち物に記名**をするよう御家庭でも御指導ください。

○　自転車通学生は、歩行者の近くを走行する場合、**「降車」もしくは「徐行」をし、歩行者の安全を確保する**ように家庭でも御指導ください。