



夏休みを迎えるにあたって大切にしたいこと

校長 上之園 善孝

1学期、子どもたちは学習・学校行事・部活動等を通して、多くの経験を重ねてきました。日々の学校生活の中で見られる成長をうれしく感じています。明日から45日間（1080時間）の夏休みですが、夏休みに入ってからすぐに吹奏楽部の「夏の祭典」・「吹奏楽コンクール」、希望生徒が参加する霧島しごと維新「企業見学会」等が開催され、3年生は各高校の体験入学も実施されます。

夏休みは自分が立てた計画に沿って実行し、実行できなかった時は、**できるだけ早期に「修正」**することが大切です。

今年度は7月9日の学校保健委員会に睡眠健康指導士の久保さんをお招きし、「睡眠セミナー」を実施しました。

大切にしたい「体内時計」について（久保さんの講話の一部より）

- 人間の体内時計は24時間よりも少し長いので、**朝日（外光）を浴びることで、リセット**する必要があります。
- **朝食を食べることで各臓器が動き出し、主時計と末梢時計の歯車がかみ合って体内時計が正常に動き出します。**
- 日中、適度な運動や活動でセロトニン（幸せホルモン）が作られ、これがリセットから14～16時間後にメラトニン（睡眠ホルモン）へと変化し、深い眠りを誘います。

上記をふまえ、夏休み中の「1日の計画」はどのように立てますか。立てましたか？

①→まず、「**睡眠時間**」の確保をし、その上で計画を立てます。中学生は8～10時間程度の睡眠時間が必要と言われています。終業式でも話しましたが、**「睡眠中央時刻」**（就寝・起床時間のズレ）をいかに少なくすることが重要です。

②→1日の計画を「**午前中**」「**午後**」「**夜**」と大まかに3分割し、その中で何をするか計画し、実行することをおすすめします。

例：午前（部活） 午後（休憩／数学の宿題） 夜（理科の宿題／自由時間）

やる気が出ない時、とりあえず机にやるべき内容のものを広げる、難しい問題は後回しにして、まずわかることから取り組むのも1つの方法として、良いかもしれません。

明日（夏休み明け）の自分は、昨日（夏休み中）の自分の頑張りに、きっと感謝する！

1学期間、保護者・地域の皆様、ご支援をありがとうございました。夏休みは子どもたちが多くの時間を「家庭や地域」で過ごすことになりますが、今般、中高生の**水難事故**が全国各地で起こっています。**「危険な場所には近づかない」**等の具体的な声かけをよろしくお願いします。そのような状況になると、大人が一緒であっても助けることは容易ではありません。日頃以上に保護者・地域の皆様には子どもたちへの声かけ・見守りをお願いします。そして、生徒の皆さんは本校のスローガンである「健康と安全はすべてに優先する」を心にとめて、元気に過ごしてください。

2学期に向けて、生徒の皆さんにはもっと「**授業**」を大切にしてほしいです。「**授業は先生方との真剣勝負**」、更に真剣に取り組めば、もっと伸びますし、もっと「**新しい学び**」に出会えるのではないかと思います。また、8月21日（金）の离校日、9月1日（火）の始業式で元気に会いましょう！

血液教室で生命の大切さを学ぶ

6月30日（火）、日本赤十字社鹿児島県支部の講師をお招きし、2年生を対象に血液教室を実施しました。生徒たちは、血液の働きや役割、献血の大切さなどについて、講師の先生の説明を熱心に聞きながら学習しました。クイズ形式の問題にも意欲的に取り組み、楽しみながら理解を深めることができました。最後には、問題の正解者の中から抽選で日本赤十字社のマスコットキャラクターグッズなどがプレゼントされ、生徒たちも大喜びでした。今回の学習を通して、血液に対する興味・関心を高めるとともに、自分自身の健康や命の大切さについて考える貴重な機会となりました。今後も学んだことを日常生活に生かしてほしいと思います。

生徒も先生も共に学び、成長する「牧園中の挑戦」

7月8日（水）、坂口教諭による1年生社会科の研究授業を開催しました。本校は「主体的に学ぶ生徒の育成」を研究主題に掲げ、自ら学びを調整する力の育成に取り組んでいます。授業では、1年生がタブレット等の資料を駆使し、自ら選んだ都道府県を粘り強く調査しました。級友と助言し合いながら学びを深め、最後には学習内容だけでなく「**学びの方法**」についても振り返りを行いました。その後の授業研究会では教師も一人の「**学び手**」となり、タブレット上の付箋を用いて生徒の学びの事実を丁寧に分析しました。鹿児島大学の廣瀬真琴准教授からは「誰も責めず、共に未来を創る」研修の心得を学び、市教委の藤崎智大指導主事からは、生徒を支える「**伴走するナビゲーター**」としての役割について助言をいただきました。生徒と教師が共に成長し続ける学校を目指し、これからも全職員で邁進してまいります。



授業参観・学級PTA・地域PTA

7月9日（木）、授業参観・学級PTA・地域PTAを実施しました。当日は多くの保護者の皆様にお越しいただき、日頃の授業に取り組む生徒たちの様子をご覧いただく貴重な機会となりました。生徒たちは、いつも以上に真剣な表情で学習に臨み、発表や話し合いなどで日頃の学習の成果を一生懸命に発揮していました。保護者の皆様の温かい見守りは、生徒たちにとって大きな励みとなりました。お忙しい中ご参観いただき、誠にありがとうございました。



SOSの出し方に関する教育

7月14日（火）に、生徒を対象とした「SOSの出し方に関する教育」を実施しました。講師は、本校スクールカウンセラーの坂元市子先生です。生徒たちは、悩みや不安に直面したときに、誰にどのように助けを求めればよいのかを学びました。悩みが大きくなる前に、早めに相談することが大切です。困ったときは一人で抱え込まず、身近な大人や信頼できる人に勇気をもって相談してほしいと思います。また、同日、教職員を対象に「SOSの受け止め方」に関する研修も実施しました。生徒からの相談やSOSに適切に対応し、必要な支援につなげるための理解を深めました。今後も、生徒が安心して相談できる環境づくりに努めてまいります。以下生徒の感想です。

・自分だけで抱え込まずに、信頼できる友人や親に相談したい。

・不安や悩み、ストレスを軽くする方法を考えることが大事だと感じた。相談を受ける人は真剣に話を聞くことが必要。

・SOSを出すことははずかしいことではない。相談を受ける人になってもしっかりと受け止め、相手に伝えるようにしたい。リラックスできる方法を自分なりに考えたい。

水泳授業へのご協力ありがとうございました

保健体育科の水泳授業では、生徒の安全確保のため、牧園総合支所及び霧島市教育委員会の皆様に見守りのご協力をいただきました。地域や関係機関の皆様の温かいご支援のおかげで、生徒たちは安心して学習に取り組むことができました。心より感謝申し上げます。



8月行事

12日（水）～14日（金） 学校閉庁日
21日（金） 离校日
23日（日） メディアコントロールデー
&子どもと一緒に読書の日
23日（日） 牧園中親子美化作業…6：30スタート
※**地域の方々御協力を！**
9月1日（火）2学期始業式