



しおざい

＜学校教育目標＞

愛：豊かな心を持ち、人とのつながりを大切にする生徒
 健：心身ともにすこやかで、遅く生きる生徒
 創：知性をみがき、自らを活かそうとする生徒

重点教育目標 『考え、創造し、表現する生徒の育成』

知内町立知内中学校 知内町字重内22-1 Tel 5-5024

一年間のまとめに向けて

校長 對馬 寿恵

一月行く二月逃げる三月去るといいますが、先日始業式を迎えたと思っていたら、もう二月も終わりとなります。子供たちも、学年末に向けて学習や様々な活動に取り組んでいます。3年生については、公立高一般入試があと2日ほどに迫っており、受検する生徒は合格を勝ち取るためのラストスパートの真っ最中です。私立・高専・支援校や公立推薦等、すでに内定となっている生徒もおります。それぞれ卒業に向けての残り少ない日々の中でできることに全力で取り組んでいる様子が見られます。1・2年生については、昨日・今日と学年末テストが実施されており、ご家庭でもテスト勉強に励んでいる姿を目にされたことと思います。生徒会関係では最後の専門委員会が開かれ、活動は続くのですが半年間の総括が行われました。全校集会を通じて、活動の反省や次年度への引継や期待したいことが報告されました。今年度は全委員会であいさつについて取り組むなどの試みもあり、充実した活動となりました。また、今月7日には保護者を対象とした入学説明会を実施するとともに、小学校6年生に向けて生徒会総務が撮影・編集を行い、各委員会や各部活動など中学校生活の様子の動画制作を行い、小学校に届けております。一年間のまとめとともに、次を見据えた活動も始まっています。

函館渡島檜山教育福祉合同作品展

16日から丸井今井函館店で開催されました。例年渡島管内の各校の特別支援学級や支援学校、事業所等から多くの作品や商品が出品されています。本校からは作業学習の時間に制作した作品が展示されていました。どの作品も丁寧に作られ、会場を明るく彩っていました。



知内町文化・スポーツ表彰

22日に表彰式が行われ、本校からは3名が特別奨励賞を受賞しました。いずれも、野球部から渡島の選抜チームの一員として北海道予選で優勝、全国大会に出場の選手です。おめでとうございます。

- N・K (3年)「全国中学生都道府県対抗野球大会」
- H・T (3年)「全国中学生都道府県対抗野球大会」
- S・T (2年)「中学校KWB野球U14新人戦大会」



「スマホ・ネイティブ」

「スマホ・ネイティブ」という言葉をご存じでしょうか。生まれた頃からスマホ(スマートフォン)があった世代のことをこう呼んでいます。今の中学生がまさにこの世代の中心といえます。



前回号で、今年度の『全国体力・運動能力、運動習慣等調査』の結果についてお知らせしました。質問紙調査の中で、「平日1日当たり学習以外でどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコン等の画面を見えていますか」という質問に対して、「4時間以上」と答えた生徒が男子55%（全国29%）、女子34%（全国26%）と全国平均と比較して高い割合を示していました。また、学校評価アンケートの結果からも「スマホ、ゲーム、動画の視聴など、ルールを守って適切に利用している」という質問に対して、評価値（4～1で評価し、4に近いほど良い状態と判断します）の平均は、保護者2.6、生徒3.2、教職員2.6となっており、生徒は「適切に利用している」という意識があるのに対して、保護者、教職員は「利用の仕方が適切とはいえない」と感じています。

スマートフォンやパソコン等のデジタル機器は、現代社会においては、欠かすことのできないものであり、利用の仕方も様々あると思います。しかし、一方で健康面でかなり気をつけなければならない影響があることも分かっています。

【スマートフォン症候群】

スマホを長時間使用することによって起こってしまう症状の総称がスマートフォン症候群です。主な症状は次のようなものになります。

(1) 肩こりや首のこり

スマホを使用している時は姿勢がどうしても悪くなりがちで、特に頭が下がってしまいます。この姿勢を長時間維持していると首の後ろから肩にかけて血流が悪くなり、肩こりや首のこりの原因となります。

(2) 眼精疲労・視力低下

スマホから発せられるブルーライトが原因で起こる目のかすみや痛み。

(3) ドライアイ

スマホに夢中になり過ぎることで瞬きの回数が減り、目の乾いた状態となり涙の量が減ることにより、目の表面にキズがついてしまう。



(4) 腱鞘炎

スマホの長時間使用により、指の関節や腱に過剰な負荷がかかることが原因となります。

(5) 頭痛

目を酷使することにより起こる頭痛は「緊張型頭痛」の可能性があるとされていて、血流が悪くなり周囲の神経を圧迫することで起こるとされています。

(6) 不眠

就寝直前までスマホを使用していると、スマホから発せられるブルーライトの影響で、寝つきが悪くなり眠れなくなります。



今回は、スマホ等の使いすぎによる健康への影響についてご紹介しましたが、特に、心身ともに急速に発達する大事な時期である子どもにとっては、その影響は大人以上に大きなものとなります。ご家庭でも、お子さんのスマホ等の使用に関して、時間や使い方について、ご家庭内のルール等をもう一度ご確認いただきますようよろしくお願いいたします。

3月 主な行事予定		
1	水	職員会議
2	木	公立高校入試(学力検査)
3	金	公立高校入試(面接等) SC 来校日
5	日	カキ VS にらまつり
6	月	PTA 広報委員会
9	木	学校運営協議会
10	金	生徒会企画 SC 来校日
14	火	卒業式総練習
15	水	第58回卒業証書授与式
16	木	PTA 三役選考委員会
17	金	公立高校合格発表 SC 来校日
21	火	春分の日
24	金	修了式 離任式 職員会議
25	土	年度末年度始休業(～4/5まで)
【行事予定は2/28時点のものです】		

