



発行者  
諫早市立真城中学校  
校長 山内 昇

### 学校教育目標

- 広い心と公正な判断力のある、情操豊かな生徒を育成する。（徳育）
- 自ら求めて学び、豊かな知性を備え、創造力に富む生徒を育成する。（知育）
- 健康でたくましく、忍耐力に富む生徒を育成する。（体育）

### 生活習慣アンケートから

夏休みを前に、就寝時間や起床時間、睡眠時間、朝ご飯など、生活習慣に関するアンケートをしましたので、その結果をお知らせします。

#### ○就寝時間（平日）

単位は%

	1年生	2年生	3年生
～9時	5	0	1
9～10時	27	20	10
10～11時	47	45	39
11～12時	14	20	40
12時～	7	14	10

#### ○起床時間（平日）

単位は%

	1年生	2年生	3年生
～6時	20	9	8
6時～6時30	32	42	29
6時30～7時	37	36	41
7時～7時30	10	11	21
7時30～	0	1	1

就寝時間は、学年が上がるごとに遅くなる傾向にあります。2年生の、「12時～」が14%と多いように感じます。また、学年が上がるにつれて、起床時間が遅くなっています。朝の時間は、十分に余裕をもって朝食を食べたり、身支度をしたりしてほしいと思います。最近、7時55分過ぎに走ってくる人も見かけることが増えてきました。毎日の事なので、就寝時間、起床時間を決めて（固定して）、自分の生活のリズムについて考えてほしいと思います。

特に、3年生は高等学校へ進学すると、確実に今よりも通学時間が長くなります。そのことも想定して、今から生活リズムをつくってみてはどうでしょうか。

11日（木）に、「睡眠を学び、元気な体と心をつくろう」という演題で、メディア安全教室を開催します。講師は、中野高子さんです。真城地区で様々な活動をされている方です。成長期の中学生にとって、睡眠は予想以上に大切なものです。この講話を、自分自身の生活習慣について見直すきっかけにしてほしいと思います。「寝る子は育つ」ということわざがありますが、昔の人は、物事の本質をしっかりと見抜いていたのだと感じます。

今回の講演の内容については、後日改めてお知らせする予定です。



## ○ アンドリューへお別れのメッセージ

ALTのアンドリューが、2学期から市内の別の学校で勤務することになりました。諫早市には、毎年、たくさんのALTが来日しており、生徒にも多様な文化に触れてほしいという願いから、定期的に配置の変更があります。海外は、学校が9月スタートなのでこのタイミングとなります。



「オンライン集会」でアンドリューのあいさつがあり、お礼の言葉を3年生の松竹さんが述べました。英語でのお礼のあいさつでしたが、たいへん聞き取りやすい発音で、思わず聞き入ってしまうほどでした。松竹さんは、イングリッシュスピーチコンテストにも出場したいという意欲を見せており、今後の活躍が楽しみです。

今、多くの海外の方々ที่มา日され、英語を身に付けていることは、将来、大きな武器になります。また、**英検（実用英語技能検定）**や**TOEIC**で資格を取得すると、大学受験や就職でも有利になります。大学では、授業料が免除になることもあるそうです。

英語の力は一朝一夕には身に付きません。中学生のうちから目標をもって努力する必要があります。私の友人で、中学校時代からコツコツと努力を続け、授業だけでなく、ラジオの英語講座などを聞きながら学習した人がいました。高校生の時には、先生が驚くような発音と、豊富な知識を身に付けていました。まさに、「継続は力なり！」です。

## ☆ 松竹さんのお礼の言葉

It was a short time, but thank you so much for everything until now.

Do you remember the first time we met?

You seemed more nervous than us, but you introduced yourself so brightly.

Because of that, we were excited about the English classes to come. That's why the whole class was really looking forward to the lessons you were going to teach.

And at the end of the lessons, when there was some extra time, you played games with us.

At those times, we all excitedly shouted, "What is the answer?" while thinking together.

Those moments are still precious treasures to us.

Thanks to you, we enjoyed learning English and felt more confident using it. We're really sad to say goodbye, but we'll never forget the fun times we had with you.

We hope your next adventure will be amazing. Please remember us, we will definitely remember you.

Thank you so much, and good luck.

We are all cheering for you from Shinjo Junior High School.

## ○ 3年生の活動の様子



3年生は、16日(水)の総合的な学習の時間の発表に向けて、着々と準備を進めています。先週は、本番を想定して、時間通りに発表できるかのリハーサルを班ごとに行っていました。どの班に聞いても、「バッチリです!」「見に来てください!」など、準備万端といった感じでした。

およそ10分間の発表ですが、それを成功させるために何時間もかけています。逆に言うと、満足のいく結果を得るには、実際の時間の何倍、何十倍、もしかすると何百倍もの準備が必要です。「備えあれば憂いなし」ということわざのとおりです。当時の発表が成功することを願っています。

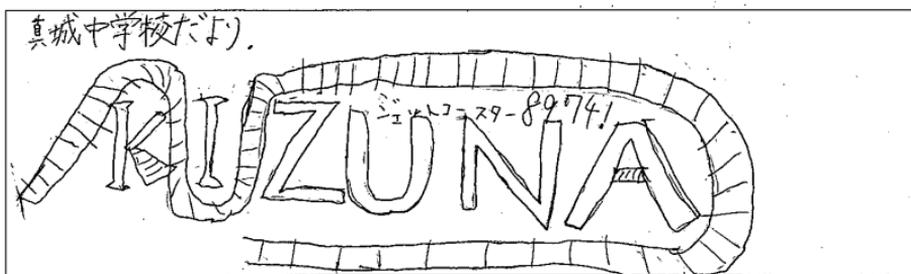
先日もご案内いたしましたように、3年生の保護者のご参観をお待ちしています。午後の開始が13時35分からとなります。発表順は、先日の学校だよりの表のとおりです。多くの皆様のご来校をお待ちしています。

## ○ 登下校の暑さ対策について

7月に入り、朝の登校時から気温が高い状況が続いています。帽子をかぶって登校したり、日傘をさして直射日光を防いでいる生徒もいます。熱中症を防ぐという観点からとても有効です。

また、夏季休業中の授業日は、午前中で下校となります。部活動の時間も様々です。今後、日傘をさしての登下校が当たり前になる時代が来るのかもしれませんが。

10年後、20年後、50年後のことを想像すると・・・



今回の「輝継」のタイトルは、1年2組の金沢くんの作品です。ジェットコースターをイメージしたダイナミックなデザインです! スチールドラゴン2000というコースターは、高さが97mだそうです。私には無理ですが、みなさんは、いつか挑戦してみてもはどうでしょうか?