



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）

○ 教育週間へのご来校、ありがとうございました。

7日（月）から「**長崎っ子の心を見つめる教育週間**」を実施しました。11日（金）の道徳公開授業、学年懇談会では、全学年ともに、教室に入りきれないほど多くの保護者の皆様に参観していただきました。たいへん気温が高いい中で、ご迷惑をおかけしたことをお詫びします。また、保護者の皆様の、学校への関心の高さに、心から感謝いたします。今後も、学校と家庭がしっかり手を取り合って子どもたちの健全育成に努めてまいります。

1年生では、学年育友会の取組として、原 信太郎さんをお招きして、「**折れない心をつくる いのちの授業**」を開催しました。多くの保護者の

方々にもご参観いただき、親子で温かな気持ちになれる有意義な時間を持つことができました。講師の原さんは、医療機関にお勤めの経験から、「いのち」についての講話を実践されていました。現在は、一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会の一員として、講演活動に取り組まれています。また、**原さんは、東京オリンピックの聖火ランナー**として走った経験もあられ、本物のトーチをご持参いただきました。生徒たちも実物を目にして、「**お〜！**」という歓声をあげていました。そのような豊かな人生経験があるからこそ、お話に深みを増しているのだと感じました。講師の原さん、本当にありがとうございました。また、準備をしていただいた1年生の理事の皆さま、ありがとうございました。



1年1組の道徳の様子

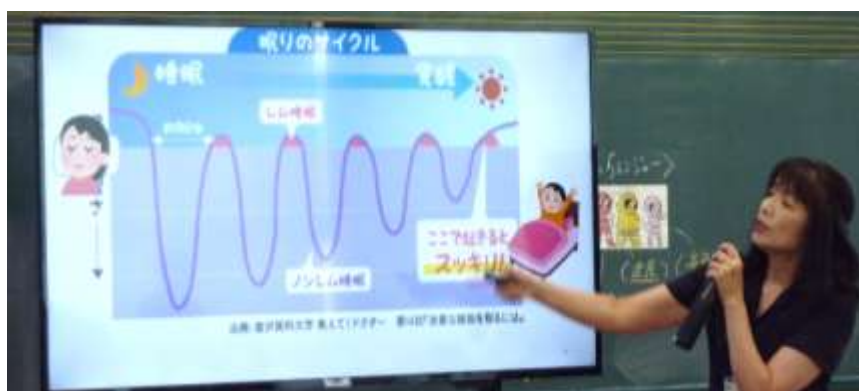


原さんと1年生保護者の皆様



いのちの授業の様子

○ メディアに関する講話を実施しました（１・３年生）



10日（木）に、教育週間の一環として、メディア講習会を実施しました。例年は、スマートフォンなどの使い方や、SNSの危険性についてのお話が中心となりますが、今年度は少し切り口を変えてみました。

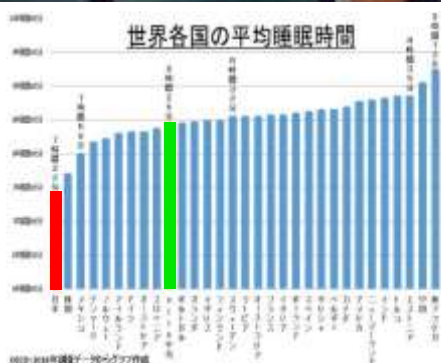
「睡眠を学び、元気な体と心をつくろう！」をテーマに、現代の日本人に圧倒的に不足しているといわれる「睡眠」について、中野高子さんを講師としてお招きして、お話をさせていただきました。

真ん中のグラフの**赤色の線が日本**、**緑色の線が世界の平均**です。世界の平均より30分以上短いです。ちなみに、**大谷翔平選手**は、睡眠時間を非常に重要視していて、**基本的には10時間、最低でも8時間**は睡眠時間を確保するように心掛けているそうです。

睡眠のどの段階で、成長ホルモンがでるのか、記憶の整理、感情の整理ができるのかなど、丁寧に話をさせていただきました。一番上の写真にあるように、レム睡眠（山）とノンレム睡眠（谷）の波の数を増やすことが大事だそうです。まずは、8時間を目標にしたいところです。そこから、今の生活の中の課題（＝メディア・スマホ・SNSなど）に気づき、自分の生活を改善してほしいと考えています。

自分自身の大切な体と心です。給食＝栄養と同じように、睡眠も自らの力で整え、コントロールする必要があると感じます。生徒の皆さんにも、早速実践してほしいです。

中野さん、貴重なお話をありがとうございました。また、2年生は、このお話を聞くことができていませんが、録画したものを視聴する許可を、中野さんからいただいています。機会をつくって、2年生も睡眠について、正しく知ってほしいと思います。



○ 【1年生】野外宿泊学習について【お知らせ】

年間行事予定にて、1年生が10月末に野外宿泊学習を実施する計画をお知らせしていましたが、「総合的な学習の時間」における目標を整理し、子どもたちが自分自身の「**将来**」を、ふるさと「**諫早**」と向き合いながら、より多面的に考えることができるようにしたいと考え、活動内容を変更することにいたしました。

具体的には、ふるさとの自然や文化を知るという活動は残すために、「諫早さるく」を美術歴史館周辺で1日目に実施します。さらに、現在、急速に発展する産業面にも目を向け、別の角度から諫早の「よさ」を知るために、「中核工業団地見学」を2日目に実施します。中核工業団地見学では、諫早中核工業団地自治振興会、ソニーセミコンダクトマニファクチャリング、ANAコンポーネントテクニクスを見学する計画です。ソニーは、1時間30分の枠をつくっていただき、最先端の工場を見学させていただく予定です。ここは、スマホ（ 아이폰 ）のイメージセンサーを製造する世界でも有数の工場です。諫早の豊かな自然や文化とともに、世界最先端の製品が生み出されていることを知ることで、自分のふるさとに対する「誇り」を持ってほしいと願っています。

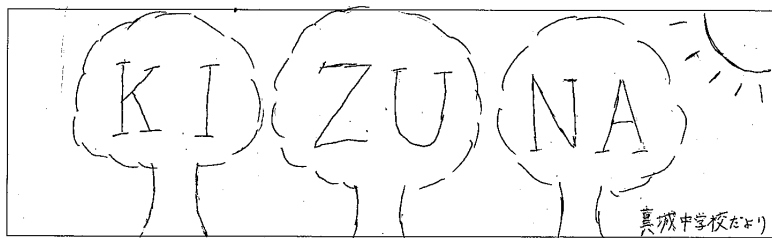
将来、自分のふるさとである「諫早」で活躍する人が、真城中からたくさん巣立ってほしいという願いをこめて、今回、2日間の活動内容の変更を決定しました。皆様のご理解をお願いいたします。なお、詳細な計画につきましては、後日、お知らせいたします。

○ 今日の給食（14日）

14日（月）の給食は、五島うどん汁、おろしハンバーグ、レモン和え、でした。五島うどんは、島原のそうめんと並んで、長崎県の名産です。島原そうめんは、パスタの麺



も作っていますが、独特の食感で美味しいです。五島うどんも、スーッとのどを通るので、このような暑い季節にはもってこいの食材です！おろしハンバーグも食べ応えがあり、ご飯がすすみました。この給食も、1学期あと数日と考えると、さびしい気持ちになります。



今回の「輝継」のタイトルは、1年2組の西川さんの作品です。太陽の光を浴びて、グングン成長する「木」をイメージしたものだと感じました。この夏で、私たちの周りの木も大きく成長するはずです。真城中学校の生徒も、この夏で逞しく成長し、大きく羽ばたいてほしいと思います。特に、3年生は、自分自身の将来を決める大事な夏休みです！！