

# 郷中だより



令和3年7月19日  
倉敷市立郷内中学校長発行  
学校だより 第13号

7月8日に大雨警報で臨時休業になった翌朝、かたつむりが道路を歩いているのを見て、3年前の平成30年7月豪雨災害のあと、当時の真備中学校の生徒が書いた「かたつむり」を思い出しました。

川が氾濫し、たくさんの家や車が流された豪雨を経験した中学生が、ふと目にしたかたつむりの歩く姿から「前を向いて生きていくしかない」と覚悟を決めた潔さに心を打たれて以来、ずっとこの作品が心に残っていました。

真備の人々が、この3年間をどんな思いで過ごしてこられたかと思うと、胸が詰まります。被災後、真備から明かりが消え、真っ暗だった道路の脇に今は店舗や家が再建され、徐々に活気を取り戻しつつあることがわかります。そして、被災の教訓を生かすために、定期的に防災学習会をされたり、「マイタイムライン」の作成に取り組みされたりして、逃げ遅れゼロのために今まで以上に住民が強い絆で支え合い、災害に強いまちづくりをされている様子が頭が下がります。

「自分や大切な人の命を守る準備」として中学生にできることは、どんなことがあるでしょうか。夏休みを利用して防災や人権など様々な観点で調べてみるとよいですね。



## 3年生の授業

本校のスクールカウンセラーの長尾先生が、これから大切な時期を迎える3年生に「眠りを見直してみよう」というテーマで授業をしてくださいました。3年生は自分の今の生活を見直し、理想だと思う生活リズムを考えました。



長尾先生から、起きている間に脳の中に老廃物や神経細胞を傷つける物質が蓄積されるので、睡眠をとらないと脳は休息できないことや、睡眠中は脳の温度が低下し、クールダウンした状態で脳のメンテナンスが始まることなどたくさん大切なことを教えていただきました。その中でも、岩城先生が特に印象に残っていることは、「1日6時間睡眠が2週間続くと、2日徹夜した時と同程度の脳の働きになってしまうこと。」と「寝ている間に脳が記憶を刻み整理してくれるので、『明日テストだ』というときは、徹夜で暗記するより、覚えて寝た方が記憶が固定される。」という内容だったそうです。

### 生徒の感想から

- 自分は、今のままでは睡眠時間が足りていないと思いました。寝不足が続いて体調を崩してはいけませんので、考え直していきたいです。
- 気持ちが下がってしまうのは、疲れだけが原因なのかなと思っていただけ、睡眠不足も関係していると知って驚きました。効果的な勉強時間も教えてもらったので、見直してみたいです。
- 理想の生活リズムが続いたら、毎日とても気持ちがいいだろうなと思いました。これからは、理想の生活が送れるように頑張りたいです。睡眠についてたくさん知ることができてよかったです。
- 9時から11時頃に暗記の勉強をしておくとは効率が良いというのは良い情報だなと思った。受験生は勉強も大切だけど、睡眠も大事だと思った。
- 睡眠時間を十分にとるとなると、すべてのことにおいて素早くメリハリのある行動をしないと、すぐ時間が過ぎてしまうことがわかりました。学生や社会人は、朝起きるのが早いのでたいへんだと思いました。
- けっこう他の人と違い、悪い生活をしているなと感じた。これからは少しずつでも生活リズムを変えていければと思った。

(裏面に続く)

## 七夕飾り

生徒たちの夢を大切にしたいと思い、今年も七夕飾りの準備をしていただきました。

一枚ずつ配布された短冊に、どんな願いを書いたのだろうと見に行くと、たくさんの願い事の中に、他の人の幸せを願う短冊を見つけました。自分の願いを書くことが恥ずかしかったのかもしれませんが、七夕に限らずずっといつも他の人の幸せを願っている人たちなのだろうなど、その無欲な行いに心が洗われました。



## 大掃除を終えて

1年間の3分の1にあたる1学期が終わり、いよいよ夏休みです。1学期間使った場所や物に感謝の気持ちを込めて、生徒も先生も全員で大掃除とワックスがけをしました。「これをしないと、また汚れるから」と言いながら、

いすや机の脚の汚れをひとつずつ丁寧にふき取っている1年生、ワックス塗りもとても上手でした。ご苦労様でした。



## 夏休みを迎えるにあたって

16日は、それぞれの学年で1学期を振り返る学年集会がありました。

1年生の集会では、小学校の生活から中学生の生活に徐々に慣れていき、授業にも部活動にも一生懸命に取り組んできたことを認め合いました。そして2学期には、先生たちの指示を待つのではなく、次にすべきことを考えながら行動できるようにしていく、そしてそのためにも有意義な夏を過ごしてほしいという話がありました。



2年生は、昨年度に比べ、背が伸び顔つきも少し大人っぽくなってきました。委員会や部活動などでは、後輩に指示をしたり相談にのったり、自分のこと以外でも大活躍でした。そんな2年生には、「障害の有無にかかわらず共生できる社会」に向けての宿題が出されました。郷内地域の人権に関する活動は、郷内公民館を中心に行われています。公民館に行くと、ヒントがいただけるかもしれませんね。

3年生は、いよいよ進路決定に向けての最後の夏休み。中村先生から「自分の進路がかかっている特別な夏を有意義に過ごしてほしい。後悔してほしくないから。」という力強い中にも愛情たっぷりの言葉がありました。また、岩城先生からは「この夏休みは、すでに2学期のスタートである。」という言葉もあり、3年生の先生方の3年生に対する一生懸命な思いがひしひしと伝わってきました。頑張ろう！3年生！

## 1学期間ありがとうございました

体育会が延期になり、また、3年生にとって最大の楽しみであった2泊

3日の修学旅行が中止になり、今年度も行事が予定通りに運ばない苛立ちを感じながら1学期が過ぎました。そんな中で、例年以上にたくさんの保護者の方々が、貴重な朝の時間に「あいさつ運動」にお越しくださったり、地域の方が「中学生が『こんにちは！かえりました！』と気持ちのいいあいさつをしてくれます。」とおっしゃってくださいたりして、行事が途絶えても学校と保護者や地域との糸が繋がっていることを実感できたことが、何よりうれしいことでした。1学期間いろいろな面で支えてくださり、心から感謝しております。また、学校評価アンケートにもご協力いただき、ありがとうございました。

明日から子どもたちは、家庭や地域で過ごす時間が長くなります。授業がなくても計画的に勉強し、自分で体調管理をし、二度とない2021年の夏を楽しんでほしいと思います。2学期もどうぞよろしく願いいたします。