校訓「強く　正しく　あたたかく」

玉島東中だより

第15号
玉島東中学校
R6　12月23日

学校保健委員会

12/10に、学校保健委員会を行いました。今年のテーマは「睡眠」です。保健委員会が、玉島東中学校の生徒の睡眠にまつわる生活の様子を演じた動画を発表し、その後、上級睡眠健康指導士の方から「眠りで未来が変わる！」という講演をしていただきました。スマホやゲームでつい夜更かしをしてしまいがちですが、睡眠不足が私たちの生活に悪影響を及ぼしていることを、具体的な場面や、データから詳しく教えていただきました。これから冬休みを迎えますが、睡眠時間をしっかりとって、健康に過ごしましょう。

生徒の感想より

睡眠を十分にとることで、勉強やスポーツのパフォーマンスが向上したり、集中力や記憶力がよくなったり、様々なメリットがあることがわかりました。また、睡眠は寝る前の行動により質が変わることを知ったので、今回教えてもらったストレッチや寝る前の行動に気をつけて生活していきたいです。

テスト期間中は夜遅くまで勉強することがあるので、睡眠時間を十分に確保したうえで、計画的に勉強していきたい。平日と休日の睡眠時間が違うことがよくあるので、生活リズムを整えていきたい。

防犯教室

12/17 に、玉島警察署生活安全課の方をお招きして、防犯教室を行いました。スマホやインターネットの使い方について、ルールやマナーを考えたり、危険な使い方の事例などを紹介したりしていただきました。いつでも、どこでも、誰とでもつながることのできるインターネットですが、便利さの裏には危険なことがあるということを理解して、正しく使いましょう。

【まとめ】
①ネットの世界にも色々なルールがある
・悪口・暴言は書き込まない
・写真・動画の無断投稿はしない
・恥ずかしい写真は送らない
・見知らぬ人とあわない・・・・など

②ルールを守って、自分が加害者や被害者にならない
③スマホ依存症にならないために
・深夜のスマホ使用はしない
・寝ながら布団スマホはしない

チャレンジワーク発表会

12/19に、2年生のチャレンジワーク発表会を行いました。チャレンジワークで体験した職業について調べたことや体験した感想などを、タブレットを使って個人でまとめたものを、ポスターセッションという形で発表しました。小グループでの発表なので、和気あいあいとした雰囲気で発表が行われ、質問も積極的に行っていました。職業観の育成に有意義な活動になりました。今後は、自分の将来の目標について今まで以上に真剣に考え、３年生での進路学習につなげていきましょう。

保護者のみなさまへ
今年もあとわずかとなりました。何かと至らないところもあったかと思いますが、あたたかいご理解とご協力ありがとうございました。来年も、お子さまの健やかな成長を願い尽力してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。よいお年をお迎えください。