



足立六中 学校だより

－ 教 育 目 標 －

- ・自ら学び目標をもって努力しよう
- ・互いに尊重し助け合おう
- ・困難に耐え心と体を鍛えよう

174時間の使い方

校長 鵜飼 康成

スマートフォンや携帯ゲームなどの開発はめざましいものがあります。それにより、私たちは便利に情報を得て、買い物をしたり、人とのコミュニケーションを多様に行ったり、利用の仕方は様々であり、皆さんも有意義に活用していることと思います。携帯ゲームは娯楽性に富み、各々楽しみ方があります。それらを楽しみの一つとして利用する人も多いと思いますが、時間の使い方や場面により、心身の健康に支障をきたすことも報告されています。脳にはメラトニンというものがあり、これは松果体（しょうかたい）と呼ばれる部分から分泌されるホルモンです。メラトニンは、強い光を浴びると分泌量が減り、反対に暗い所にいると分泌量が増えるため、人は夜になると眠くなります。しかし、スマートフォン・パソコン・タブレットなどから発せられる光によって、脳が「昼間だ」と錯覚し、メラトニンの分泌量が抑制されます。すると、脳が覚醒し、眠りが浅いなどの睡眠障害を引き起こしやすくなります。便利で有意義な活用が出来ていれば良いのですが、依存性も高く、ついつい手にとって画面を見てしまう、動画を観ていたら長時間になっていた、返信がなく不安になるなど自分自身がコントロールできない状態に陥ってしまうことも数多くあるようです。夜寝る前に、布団の中でいつまでもスマートフォンや携帯ゲームの画面を見続けてしまうことが、習慣になっていないでしょうか？上記のことを考えると、このような状況では、気持ちの良い朝を迎えることは難しく、朝食もとれず、心身共にけだるい状況になりがちです。

7月21日（木）から8月31日（水）まで、生徒たちは夏休みになります。今年は、42日間の長い休みになります。時間にゆとりができますので、ぜひ普段学校に登校している時にはできない体験をして欲しいと思います。しかし、時間にゆとりがあることで、コントロールできていた生



夏空の校舎

活が乱れ、スマートフォンや携帯ゲームの時間が長くなり、有意義に利用していたことが崩れ、依存状態になり、夏休みをきっかけに健康状態が保てなくなる生徒がいます。このような状況になると、なかなか元に戻すのが難しく、毎年苦しんでいる場面を見受けることがあります。

普段、学校がある水曜日は5時間、他の日は6時間授業です。この42日間には水曜日が6日間、その他の平日は24日間あります。もし、この期間に授業が行われれば、「（6日間×5時間）＋（24日間×6時間）＝174時間」174時間もの学習時間があります。この174時間を全て勉強時間に費やしていただきたいとは言いません。しかし、普段出来ない体験も含め、この時間をどのように使うかはかなり重要になると思います。小学生から数えれば、1年生は7回目、2年生は8回目、3年生は9回目の夏休みです。少し厳しい言い方になりますが、誰もが何回も夏休みを経験しているからこそ、充実させることは出来るはずです。肝心なのは、自分自身です。心身共に健康で、42日間後の自分のあるべき姿をイメージし、充実した夏休みを過ごせることを期待しています。

読書 We e K

6月20日（月）から7月1日（金）までの10日間、朝学習の時間で「読書 We e K」を実施しました。本に親しみ、活字に触れることで「考える力」「感じる力」「表す力」などを育てたり、また美しいものや優れたものなどに触れ、情感を豊かにする効果が期待されたりします。今年度は、読書の機会を一定期間に集中することで、選んだ本に一人で向かい合い、その本の魅力を感じてほしいということで設定しました。12月にも同じ取り組みを予定しています。校内には、お薦めの本も紹介されており、読書活動を活発化していきます。



全校生徒で取り組みます。先生も一緒に読みます。



静かな雰囲気です。



集中しています。

鋸南宿泊学習

6月29日（水）から30日（木）まで、I組が千葉県方面で宿泊学習を行いました。本来であれば、区内10校で合同の宿泊でしたが、宿泊人数の制限により5校ずつ1泊2日で行いました。1日目は千葉市科学博物館で、多種の体験コーナーをととした学習、道の駅「保田小学校」で買い物学習、2日目は鴨川シーワールドで、海洋生物の学習を進めました。各部屋では、協力し声を掛け合いながら、学習の振り返りをしました。また、共同生活や区内5校の交流会も大切な学習となり、生徒たちの笑顔もたくさん見られたこともあり、実りある体験ができたようです。



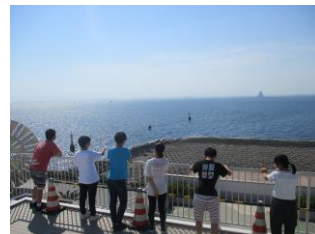
千葉市科学博物館



海洋生物学習



5校交流会 六中発表



海ほたるからの景色

部活動・大会などの結果

〔東京都中学校体育連盟 足立支部選手権大会関係〕

- ・ソフトテニス部 女子個人戦 5位 3年生ペア ※都大会出場
女子団体戦 3位

※都大会出場 3年生 8名

- ・バドミントン部 男子ダブルス 5位 2年生ペア
女子シングルス 5位 3年生 ※ブロック大会出場

女子団体戦 準優勝 3年生 5名

※ブロック大会出場 2年生 3名

- ・サッカー部 予選リーグ2位通過 ※第5ブロック大会出場

- ・東京都中学校地域別陸上競技大会 1年男子 100m 1位 ※総体・通信大会出場

8月の予定

(翌月の予定を毎回お知らせしております。)



日	曜日	予 定
1	月	
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	
11	木	山の日
12	金	閉校日
13	土	
14	日	
15	月	閉校日
16	火	閉校日
17	水	
18	木	中1 夏季勉強合宿 1 日目 (対象生徒)
19	金	〃 2 日目
20	土	〃 3 日目
21	日	
22	月	学年登校日 (1 年) 8 時 3 0 分～9 時 4 0 分
23	火	漢字検定
24	水	
25	木	学年登校日 (2 年) 職場体験学習事前指導 8 時 1 5 分～1 1 時 3 0 分
26	金	学年登校日 (3 年) 8 時 3 0 分～9 時 4 0 分
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	夏季休業日終 登校日 (I 組) 8 時 1 5 分～9 時 3 0 分

・校内事情、新型コロナウイルス感染症予防対策などの措置により、変更する場合があります。

9月の予定

(翌月の予定を毎回お知らせしております。)



日	曜日	予 定
1	木	全校集会 魚沼自然教室保護者説明会（1年）15:30～
2	金	③④マナー講習会・⑥職場体験学習事前訪問（2年）
3	土	土曜授業
4	日	
5	月	朝礼なし 職員会議
6	火	専門委員会
7	水	職場体験学習1日目（2年）
8	木	〃 2日目
9	金	〃 3日目 安全指導
10	土	
11	日	魚沼自然教室1日目（1年）
12	月	〃 2日目
13	火	〃 3日目
14	水	振替休業日（1年） 区小中研の日（教職員対象）
15	木	
16	金	避難訓練 水泳指導終
17	土	
18	日	
19	月	敬老の日
20	火	前期期末考査1日目（英語・理科・技家・保体）
21	水	〃 2日目（国語・数学・社会） 小中連携の日（教員対象）
22	木	区陸上大会（I組） 中央委員会
23	金	秋分の日
24	土	
25	日	
26	月	朝礼 ⑤⑥小6体験授業
27	火	連合陸上大会
28	水	職員会議
29	木	連合陸上大会予備日
30	金	⑥生徒会役員選挙 英語検定

・校内事情、新型コロナウイルス感染症予防対策などの措置により、変更する場合があります。