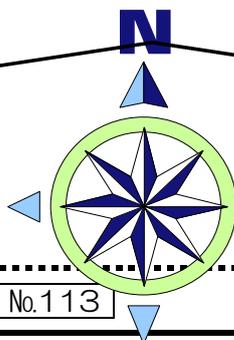


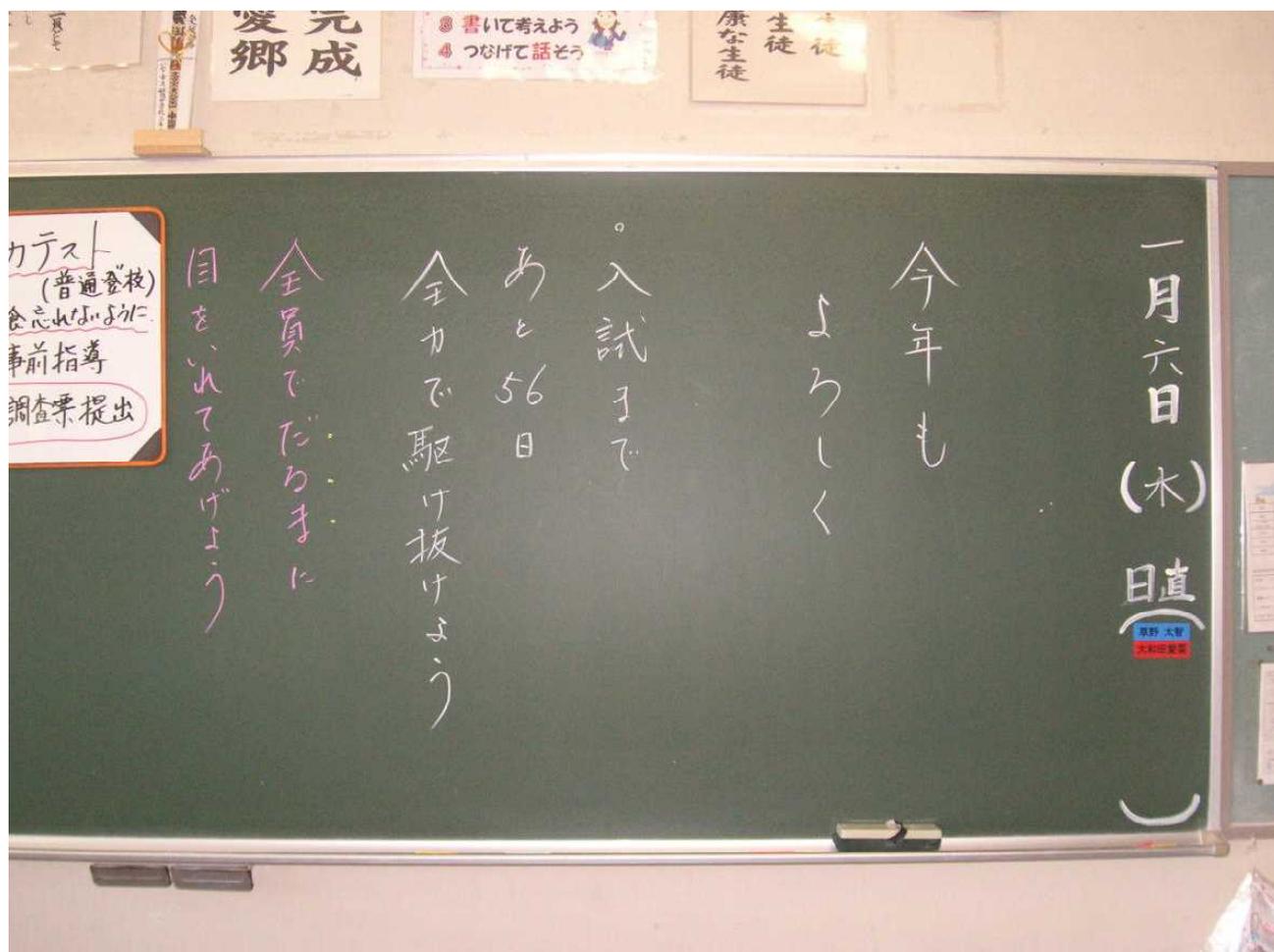
羅針盤



Compass 113

いわき市立好間中学校 3学年通信 No.113

令和4年(2022年) 1月13日(木)発行



学級担任からのメッセージ。(1月6日 3の2)

「がんばれよ。」

40年近く経った今でも、この言葉をかけてくれた時の先輩教師の声や表情、自分の気持ちをはっきり覚えています。

教師として私が最初に赴任した中学校は、いわきの港町にある県内でも有数のマンモス校。新米教師の私が最初からうまくいくはずもなく悩んでいた時でした。教師になって3年目の4月、新たに担任した学級の先頭に立ち全校集会に向かう私にかけられた「がんばれよ」。

この言葉があったから、今の私があります。

教師の本務は、授業を通して生徒の皆さんの学力を高めることです。そのために教師にはたゆまぬ授業力の向上が求められます。

その歩みの中でいつも自問するのです。教師と生徒をつなぐ鍵、言い換えれば人と人をつなぐ鍵は何だろう。

齢(よわい)を重ねた今、その答えが見えてきたように思います。それは「言葉」ではないかと。ICTが進展する現代でも、友が、親が、教師が、人が発する言葉が相手を支え、力を与え、変えていけるのだろうと。私がそうだったように。

「がんばれよ」

受験期の過ごし方③

—学習を支える睡眠と食事—

前号では、受験期の過ごし方の中で健康面について確認しました。本号では生活面についてです。



真路じつげん 君

昨日は夜遅くまで勉強したけど、朝食欲はないし、学校でぼーっとして、授業に集中できなかった…。

それでは本末転倒。これからは夜型から朝型の生活リズムに変えていく時期です。1校時の授業は入試の1時目と重なります。



好間さつき 先生

① 就寝と起床時間を定める

十代の子どもにとって睡眠は欠かせません。睡眠時間を7時間はとれるようにしましょう。また、質の良い睡眠をとるために、寝る前1～2時間前にはスマホやゲームなどを手放しましょう。

② 起床したらカーテンを開け朝の光を浴びる

太陽光を浴びると人は睡眠ホルモンの原料となるセロトニンを分泌し、夜暗くなると眠りやすくなります。

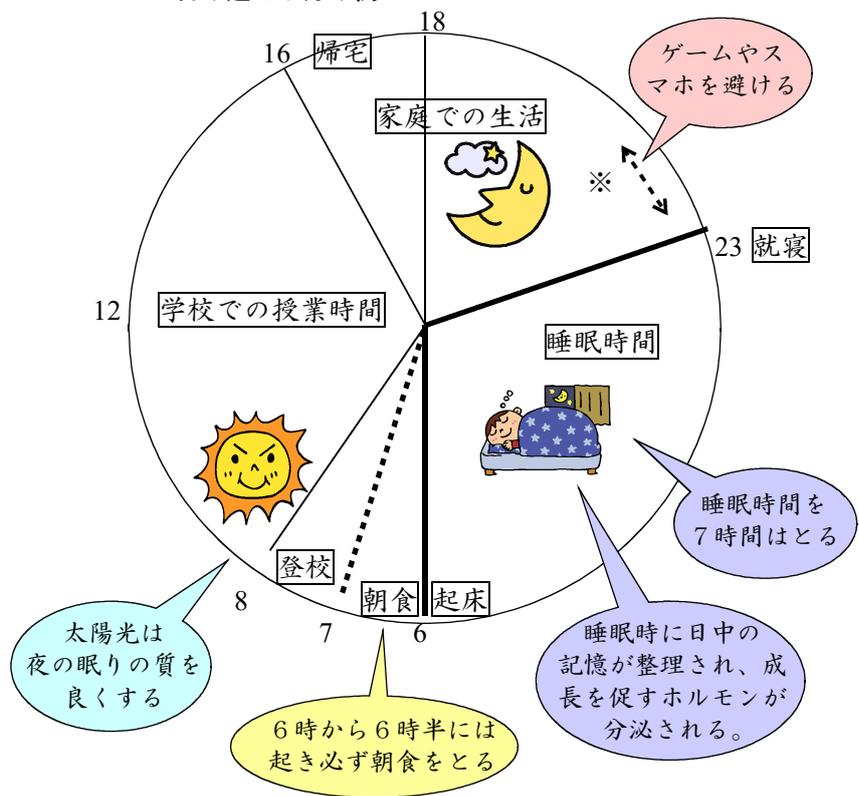
③ 朝食を必ずとる

朝食は頭と体を動かす原動力となります。また排便を促す効果もあります。朝食2時間後ぐらいに頭の働きが活発になるといわれています。

④ すっきりとした頭と体で授業を受ける

1日の多くの時間を学校で過ごします。その時間を大切に集中して授業などに取り組みます。

1日の過ごし方の例



【学年目標】 ■自ら判断し行動し下級生の模範となる生徒 ■自ら学びに取り組む生徒
 ■お互いの良さを認め、思いやる気持ちを持てる生徒

いわき市立好間中学校 郵便番号 970-1143 福島県いわき市好間町小谷作字竹ノ内1-1
 電話番号 0246(36)2204 FAX 0246(36)2338