



生活指導通信

No. 7

《学校生活の様子について》

1・2年生合同の移動教室が終わった後、生徒たちは期末考査への学習、合唱祭に向けての準備に本格的に取り組んでいました。合唱祭前は校内で生徒たちが授業や練習以外の休み時間等で自分のクラスの曲を口ずさむ光景があちこちで見られました。3年生はほとんどの生徒が大きな問題もなく、授業・行事において最高学年らしく規律のある生活を送ることができました。一方で1・2年生の10月は生活指導が多かったと感じます。授業規律や言葉遣いの乱れがありました。授業においては私語が多かったり、忘れ物を取りに行くために勝手に立ち歩いたり、教師の話を聞いていなかったりと、一部の生徒ではありますが、1年生を中心に少し緩みが出たように感じます。言葉遣いに関しては暴言というよりは「いじり」や「ふざけ合い」の延長のような雰囲気がありました。言葉遣いに関して学校朝礼で気を付けていこうと私が話しましたが、その翌週にも適切ではない言葉遣いについて指導する出来事があり残念でした。



今後、授業規律については学校のきまりを生徒に再確認させます。また未然防止の観点を大切に、トラブルが起きる前に対応をしていきます。さらに教員・講師・サポーターの方々と連携し、指導・支援をするポイントを明確にしていきます。言葉遣いに関しては道徳の授業や日々の関わり、あるいは委員会活動を通して、生徒に継続的に指導をしていきます。「いじりはいじめ」という言葉もあるように、その言葉を聞いたときに相手がどのように感じるのか、`自分はふざけ合いのつもりだったのに、`ということがトラブルになったときに通用しないことを、取り返しのつかいことになる前に指導をしていきます。

《アレルギー対応研修の実施》

10月15日(水)に全教員でアレルギー対応研修を行いました。最近では、もともとあるアレルギーが原因で対応が必要になることよりも、アレルギーのない人でも急にアレルギー反応を起こしてしまうケースが増えているそうです。今回はこの突然起きたアレルギー反応(アナフィラキシーショック)に対応できるように実際の流れを確認しました。後半はAED・エピペンの使い方を確認しました。命に関わることなので、このようなことが起きないことを祈るばかりですが、これからも様々なことに対応ができるように研修を行って、生徒が安全・安心に学校生活を送れるように努めていきます。



合唱祭を終えて

10月24日(金)に南大沢文化会館で合唱祭を行いました。各クラス金賞を目指して音楽の授業や放課後練習に一生懸命取り組みました。練習段階で何よりも印象的だったのは、生徒たちが主体的に動いていたことです。曲が終わるたびに合唱祭実行委員、指揮者、伴奏者それぞれが課題やポイントを伝え、自分たちで練習をしている姿を見ることができました。ある生徒は音楽科五十嵐主幹教諭のところにほぼ毎日通い、練習を行っていました。後日談ですが、夏までは一方の手でしかピアノを弾くことができなかったが、諦めず努力を続け、当日には両方の手を使って伴奏ができるようになった生徒がいたそうです。またあるクラスでは担任が、友達は単なる小さな集団でも成り立つが、仲間は全員が納得した同じ目標や考え方をもつ集団だと「仲間と友達の違い」を例に挙げ、だから結果がどうであれ、全員が同じ気持ちで合唱を作り上げたことに意味があり、それは勝ち負けよりも大切なことだと話していました。当日はどのクラスも素敵なハーモニーを響かせていました。口を大きく開け、体を揺らしながら歌っている姿に、大変感銘を受けました。ただ歌えば良いのではなく、強弱や作曲者の思いや歌詞の意味を`表現することが大切ですが、大変難しいことです。それでも生徒たちは自分たちなりに考え、何度も反省と改善をしながらより良い合唱を作り上げることができました。閉会式後、生徒たちはとても清々しい顔をしていました。改めて行事は生徒たちを成長させる良いものだと感じました。

睡眠について

生徒と話をしているときに「最近寝ていない」「寝不足」「なかなか寝付けない」という言葉をよく耳にします。休養において睡眠は最も大切なことですが、最近の研究では学力にも大きな影響があるそうです。富山大学の研究で「学習後の睡眠において、過去の記憶を守りつつ次の学習の準備をする仕組みがある、ことが分かったり、オーストラリアの大学による研究で「質のよい睡眠は新しい言語の定着を促す効果がある、ということが分かったりしています。今、MLB で大活躍をしている大谷選手は幼いころから現在に至るまで「10時間睡眠、を心がけているそうです。習い事や塾がある中学生には難しいかもしれませんが、質のよい睡眠をすることは心と体の健康を保つためには必要なことです。ことばまなびラボ(STUDY HACKER)というメディアサイトに大谷選手が実践している睡眠の黄金ルールという資料があったのでこちらで紹介させていただきます。ぜひご覧になって各ご家庭で可能なものを中心に生徒の質の高い睡眠時間の確保の参考にいただければ幸いです。



大谷翔平選手も実践！ 睡眠の黄金ルール



「10時間寝る」は、アスリートだけの話ではありません。
子どもにとっても、よく眠ることは”脳と体を育てる最強の習慣”です。

- #### 1 睡眠は“成長の土台”

 - ・睡眠中は成長ホルモンが分泌され、記憶の整理や体の修復が行われる。
 - ・睡眠不足は集中力の低下、イライラ、肥満リスクにもつながる。
 - ・「寝る子は育つ」は科学的にも本当。
- #### 2 理想の睡眠時間を知ろう

 - ・幼児：10 13時間／小学生：9 11時間／中高生：8 10時間が目安。
 - ・日本の子どもは世界的に見ても寝不足がみ。
 - ・「起きる時間」から逆算して、就寝時刻をルール化しよう。
- #### 3 睡眠不足は“学力差”にも

 - ・寝不足の子はテストの理解度・成績が下がりやすい。
 - ・脳の「記憶装置」＝海馬が働かず、感情の安定も乱れがちに。
 - ・「勉強より睡眠」が、結果的に学びを支える。
- #### 4 すんなり眠れる環境をつくる

 - ・入浴は就寝1時間前までに。体温を下げて眠りのスイッチON。
 - ・室温は「少し涼しい」程度、照明は暗めに。
 - ・親がリラックスして「安心感」を伝えると、子どもも安心して眠れる。
- #### 5 夜更かし・スマホ依存を防ぐ

 - ・寝る前のスマホやゲームは、眠気ホルモンをブロック。
 - ・Wi-Fi自動オフや充電ステーションなど”仕組み”で防ぐ。
 - ・休日も平日と近い時間に起きることで、体内時計が整う。
- #### 6 家族みんなで“早寝早起き”

 - ・親が夜更かししていると、子どもも同じリズムに。
 - ・就寝前は家族で静かに過ごし、眠りの合図を習慣化。
 - ・睡眠は「子どもの問題」ではなく「家族の習慣」。

よく眠る子は、よく伸びる。家庭のリズムを整えるだけで
子どもの集中力・学力・体力はぐんと変わります

STUDY HACKER
ことばまなび☆ラボ