



# 生活指導通信

No. 10

## はじめに

平素より、本校の教育活動に深いご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

令和8年が明け、生徒たちはそれぞれの新たな目標や夢に向かって歩み出す時期となりました。今年も、安心・安全な学校環境を整え、生徒たち一人一人が笑顔で充実した学校生活を送れるよう、教職員一同全力を尽くしてまいります。

特に、生活指導においては、「規律ある行動」「個性を生かしながら自己実現に向かって努力」をテーマに、生徒たちが自立心や協調性を育み、より良い人間関係を築けるよう支援してまいります。そのためには、ご家庭での見守りや声掛けがとても重要となります。私たち学校とご家庭が連携し、子どもたちの健やかな成長を共に支えていければ幸いです。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。何かご不明点やご心配なことがございましたら、いつでもご相談ください。最後になりましたが、皆さまのご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

## 《学校生活の様子》

冬季休業日が終わり、長い期間の休み明けということもあり、いつもより生徒の様子を注視して見ていましたが、昨年と変わらず落ち着いて学校生活を送ることができています。始業式では、特に大きな事故やトラブル等もなく始業式を迎えられたことに安堵したと生徒へ話をしました。また目標について話をしました。新年に目標を立てることが多くなると思うが、その目標を書きっぱなし、たてっぱなしにしないようにしてほしいと伝えました。また目標達成に向けた工夫として、毎日少しずつ実践すること、自分がいつも見る場所や文字を大きく書く等、視覚的にアプローチをすると目標を達成しやすいという話をしました。各学級でも様々な方法で新年の目標を立てました。あるクラスでは、大谷翔平選手が花巻東高校時代に使ったことで有名な「マンダラシート」を使ったり、またあるクラスでは、「しないこと宣誓」として自分が今年、これだけは絶対にしないという宣誓を紙に書かせたりしていました。また1年生は、学校で作成した目標の紙を持ち帰ることになっています。ぜひ、ご覧いただくとともに、自宅の生徒が良く見る所への掲示をお願いできればと思います。

## 《学校公開について》

たくさんの保護者に来校していただき感謝申し上げます。ふだんから本校の教育活動に興味関心をもっていただき大変嬉しく思うとともに、授業者として身が引き締まる思いです。

さて、今回の学校公開では、平和教育の一環として道徳の授業で広島での戦争を経験した上田紘治さんをお招きして平和の尊さについて講話をしていただきました。話の中で被爆者としての願いを強く語っていました。「ふたたび被爆者をつくらせないこと」「核兵器を一日でも早くなくすこと」「武力(暴力)によって問題を解決することは絶対にしてはいけないこと」ということを踏まえ「ノーモア ヒロシマ ナガサキ ノー



モア ヒバクシャ」について、報復を拒否する思想、死者をいつまでも忘れないという決意、世界のどこにも第2、第3の広島をつくらないという友愛と連携の思想があることを多くのみなさんに知ってほしいと話を締めくくりました。長崎修学旅行に行った3年生、これから行く1・2年生、どの学年も真剣に話を聞き、平和について考えました。その後の保護者の皆様を交えた協議会では、より深いお話になり、学校教育で行う平和教育について、保護者、教員それぞれの目線から質問をし、より良い教育に向けて意見を交換しました。講師の上田さんは、学校生活で平和教育をしていくには「事実をしっかりと伝えること」「相手を尊重し受け入れること」がとても大切とおっしゃっていました。今日の貴重な講演を踏まえて、平和教育についてより一層生徒と一緒に考えていきます。

## 学力を支える毎日の食事

—ご家庭でできる少しの工夫—

近年、子どもの学力・集中力・意欲と、日々の食事や生活習慣には深い関係があることが、国の調査や研究から分かってきています。

### ◆食事と学びの関係

朝食を毎日食べている子どもは、集中力が高く、学習に前向きに取り組める傾向があります。（文部科学省・農林水産省調査より）栄養バランスのよい食事は、脳の働きや気持ちの安定を支える大切な土台です。

### ◆ ご家庭でできる食育のポイント（できる範囲で構いません）

#### ✓ 朝食をとる習慣を大切に

（ごはん・パン+たんぱく質を少しでも）

#### ✓ 主食・主菜・副菜を意識

（完璧でなく「そろえようとする意識」が大切）

#### ✓ 家族で食卓を囲む時間を

（会話が増え、心の安定にもつながります）

#### ✓ 早寝・早起き・朝ごはん

（生活リズムが学習の集中力を支えます）

### ◆ おわりに

食事は「勉強のため」だけでなく、心と体を整え、学校生活を前向きに送る力につながります。

できることから、無理なく取り組んでいただければと思います。

本内容は、文部科学省・農林水産省の公開資料および研究報告を参考に作成しています。

図：朝食の摂取と「全国学力・学習状況調査」の平均正答率との関連（参照：農林水産省 HP）

