

南中 学校だより

NO. 5 R3.6.30
茨木市立南中学校
足立 英幸



あなたの「ブレーキ」は大丈夫ですか？

生徒のみなさん、自分が自動車会社の技術者になった姿を想像してみてください。

「エンジン開発部門」と「ブレーキ開発部門」のどちらかに配属されるとしたら、あなたはどちらの部門に配属されたいですか？

自動車といえば「エンジン」というイメージがあるから、「エンジン開発部門」を選ぶ人が多いかもしれません。

ところで、優秀なエンジンを自動車に搭載したとしましょう。すごいスピードで走ることができる自動車です。ブレーキの情報なしでその自動車に乗る気になれるかどうか……。優秀なブレーキが装備されているかどうかを確認しないと怖いですね。

(市販されている自動車はこのあたりはしっかりと確認されています。)

そのように考えると、これは私の考えですが、自動車はエンジンで走るのではなく、ブレーキで走ります。

私たちの心について考えてみましょう。

「心のエンジン」。これも大切だと気づきますね。

自動車は、常に車検テストがあるから、みんな安心して乗っています。

「心のブレーキ」の点検も怠りなく行うことが必要だということは理解できるのではと思います。

どんなに優秀なエンジンよりも大切なものがあります。

「突っ走る力」と同じくらい、「立ち止まる力」も磨いていきましょうね！ 私も磨いていきたいと思っています。

避難訓練を行いました

6月25日(金) 期末テスト終了後、火災時の避難訓練を行いました。実際に避難する前に、各教室で、火災が起こった際の注意点を学習した上で実際にグラウンドへ避難。各教室で学習したように、校舎内は走らず、グラウンドに出たら走って移動しました。

避難終了後、教頭先生から、生徒の皆さんが教室で学習したことをしっかり守って行動できていたと評価がありました。また、避難

する際に大切なこととして、①落ち着いて周りの様子を確認する、②放送や先生の指示をよく聞いて



行動することの2点について説明がありました。
訓練に真面目に取り組むことが自分や周りの人の命を守る第一歩です。今後行う避難訓練でも真剣に取り組んでください！

【保護者の皆様へ】 お子様にスマホ使用を自制する力を！

スマホは便利なものかもしれませんが、長時間の使用は体に悪影響を及ぼし、他の活動時間や

睡眠時間を奪ってしまうことになり、日常生活に大きな影響が出る可能性があります。お子様と

スマホの使い方についてよく話し合ってみてください。

スマホの過度な使用による生活や体調への支障

友人とのトークが連日深夜まで続き

遅刻や居眠りをするようになってしまった



寝る時間だけど、あと少しだけ。



メッセージアプリで友人とのやり取り(トーク)をするのが大好きなAさん。話を終わらせるタイミングがわからず、夜遅くまでスマホを使う毎日でした。

朝起きるのがつらくなり、眠たくて授業にも集中できなくなりました。体調や成績にも影響が出ているのですが、友人とのトークはやめられません。

考えてみよう！

友人関係が何より大切な時期ですが、生活習慣の乱れや睡眠不足は、健康や学習にさまざまな影響を及ぼします。適切に利用するためにできる工夫はありますか？

A. ルールを作ってみる

上手にトークを終わらせるのが難しいと悩む子供はいっぱい。終わりの言葉を決める、〇時までと決めるなど、自分たちで話合ってルールをつくると、コントロールしやすいですよ。

B. 睡眠について調べてみる

体の成長を促すだけでなく、体調を整えたり、疲労回復にも不可欠な「成長ホルモン」。睡眠との間にはどんな関係があるのか、調べてみると気づくことがたくさんあるはずですよ。

C. 時間の使い方を見直してみる

宿題、食事、入浴 etc... 帰宅後はやることだらけ。習い事や塾もバラバラで遅い時間しか話せないのなら、早めに寝て「朝活トーク」をするのも一案。目も頭もさえるのでお勧めです。

解説 長時間になりがちな利用を、どうコントロールするかが課題

学びに、連絡に、趣味や娯楽に、スマホのある生活は当たり前になりつつあります。オンラインゲームをしたりネット動画を見たり、テレビ番組をスマホで見たり、スマホを使う時間は増える一方です。また、常にSNSのメッセージが気になり、何事にも集中できなくなる子もいます。

自分をコントロールできずスマホが手放せなくなると、日常生活に支障をきたすだけでなく、健康面でもマイナスです。適切な使い方ができるよう、親子で利用のルールを話し合い、保護者が利用状況を把握するよう心がけましょう。学校行事や受験など「いざ！」というときに後悔しないよう、スマホ利用を自制する力を育てましょう。

ワンポイントアドバイス

ペアレンタルコントロールとしても使える時間管理機能は、何をどれくらい使ったか確認でき、アプリの時間制限も可能。上手に活用しましょう！

あいさつを返してくれてありがとう！

朝、有志の先生たちが正門、西門、北門に立ち、生徒の皆さんや門前を通過される地域の方々に「おはよう！」「おはようございます！」とあいさつをしていますが、あいさつや会釈を返してくれる人が増え、とてもうれしくおもっています。生徒会の横断幕に、“あいさつは友だちづくりの必勝法！！”と記されていますが、あいさつは仲良くなるための最初の第一歩だと思えます。また、あいさつは、社会人になれば“基本的なマナー”です。最初は恥ずかしい気持ちがあるかもしれないけれど、やっているうちに慣れてくることと思えます。恥ずかしい気持ち強い場合は、まずは会釈から始めてみましょう。

歩行者は歩道または右側通行、自転車は左側通行を！

私は朝、北門にいるときは「歩道を歩きましょう！」、西門にいるときは「歩行者は右側通行を」と書いたカードを持ってあいさつをしています。
「歩行者は右側通行」のルールは、道路交通法に基づいており、その第10条第1項には、以下の通り規定されています。

道路交通法 第10条第1項
歩行者は、歩道又は歩行者の通行に十分な幅員を有する路側帯と車道の区別のない道路においては、道路の右側端に寄って通行しなければならない。ただし、道路の右側端を通行することが危険であるときその他やむを得ないときは、道路の左側端に寄って通行することができる。

また、自転車は、道路交通法では「軽車両」に位置付けられており、「車のなかま」になります。したがって、道路を通行するときは、「車」として、交通ルールを守ることが必要です。

自転車安全利用五則（平成19年7月10日交通対策本部決定より）

- 1. 自転車は、車道が原則、歩道は例外**
道路交通法上、自転車は軽車両と位置付けられています。したがって車道と歩道の区別があるところは車道通行が原則です。
- 2. 車道は左側を通行**
自転車は、道路の左側に寄って通行しなければなりません。
- 3. 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行**
歩道を通行する場合は、車道寄りの部分を徐行しなければなりません。歩行者の通行を妨げるような場合は一時停止しなければなりません。
- 4. 安全ルールを守る**
 - ・二人乗り・並進の禁止
 - ・夜間はライトを点灯
 - ・交差点での信号遵守と一時停止
 - ・安全確認

自分と周りの人たちの命を守るためにも交通ルールは守りましょう！

水難事故に注意！

暑くなってきました。水遊びなどしたくなる季節になりましたが、河川や海などでの水難事故も起こりやすくなる季節でもあります。特に中学生以下の年齢では、河川での水難事故が全国で多数起こっています。また、水難事故は命に関わるような大きな事故になる可能性が非常に高いと言われています。自分や仲間の命を守るために、危険な場所には近寄らないでください。

よく頑張りました！

- ◆ソフトテニス部
 - ・4月10日 茨木市中学校ソフトテニス連盟春季個人戦 男子個人の部 優勝
 - ・4月24・25日 大阪選手権茨木三島地区予選大会 個人の部 男子 準優勝 第9位 女子 第9位 男子団体の部 優勝
 - ・6月20・26日 大阪選手権三島地区予選大会 男子個人の部 第9位 ⇒7/17大阪選手権大会へ 男子団体の部 第3位 ⇒7/21大阪選手権大会へ
- ◆水泳部
 - ・6月19日 茨木三島地区春季水泳競技大会
 - 2・3年男子100m平泳ぎ 第2位 1分27秒06
 - 2・3年女子200m個人メドレー 第3位 2分45秒47
 - 2・3年女子100m背泳ぎ 第3位 1分22秒84

日	曜	7月行事予定	給食	日	曜	8月行事予定	給食
1	木	歯科検診13:20~	0	1	日		
2	金		0	2	月		
3	土			3	火		
4	日			4	水		
5	月		0	5	木		
6	火		0	6	金		
7	水	3年第1回実力テスト	0	7	土		
8	木	45分×6授業	0	8	日	山の日(特例)	
9	金		0	9	月	振替休日	
10	土	熱中フォーラム		10	火		
11	日			11	水		
12	月	三者懇談① 50×4月1234		12	木	学校閉校日	
13	火	三者懇談② 50×4火1234		13	金	学校閉校日	
14	水	三者懇談③ 50×4水1234		14	土	学校閉校日	
15	木	三者懇談④ 50×4木1234		15	日		
16	金	三者懇談⑤ 50×4金1234		16	月		
17	土			17	火		
18	日			18	水		
19	月	懇談予備日 50×4月12345 夏の交流会	0	19	木		
20	火	終業式 火12式・大掃除		20	金		
21	水	書類点検 校内研修(生指)		21	土		
22	木	海の日(五輪特例)		22	日		
23	金	スポーツの日(五輪特例)		23	月		
24	土			24	火		
25	日			25	水	始業式 式水12345	0
26	月			26	木		0
27	火			27	金	授業参観 修学旅行説明会	0
28	水			28	土		
29	木			29	日		
30	金			30	月	月1234水5学	0
31	土			31	火	水123456	0