

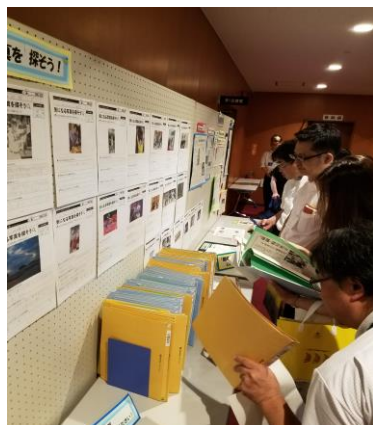
豊中だより

(令和元年9月2日発行)
宇都宮市立豊郷中学校 校長室

～ 感動のある学校 豊郷中 ～

「NIE 全国大会 深い対話を育むためのNIE」豊郷中の実践発表！！

8月の1, 2日に「NIE 全国大会」が宇都宮市文化会館で開催されました。この中で豊郷中学校はNIEの実践内容を発表しました。具体的には、情報ファイルの作成や、各教科での新聞活用、図書委員会活動などの取り組みを図書館司書の中川先生が発表しました。発表後は、北は山形、南は熊本の先生をはじめ多くの先生方から、情報ファイルの作成や活用、先生方との連携方法、図書委員会の活動など、多くの質問が寄せられました。最後に、宇都宮市教育委員会指導主事より、学校司書を中心とした学校としての取り組みのすばらしさや、情報ファイルの重要性、充実した生徒の活動など、深い対話を育むためのNIEの実践を高く評価していただきました。今後は、これらの活動が途切れないよう継続していきたいと思います。 ※ NIE とは学校などで新聞を教材として活用することです。



司会の岩崎教諭

中川先生の発表

資料に興味津々の他県の先生方

夏の研修会の中から 夏休み中に受けた研修会の中で得た話を少しご紹介します

校長とPTA 会長研修会より

ソングレターアーティスト 安達 充 氏の講演

「令和の時代を生きるのに大切な自己肯定感」サブタイトルとして ～氏名に隠された使命を音からひも解く～ との講演の中で、名前（氏名）は全て人から与えられ、そして人のためにあるものである。使命もまた同じく、人から与えられ、人のためにあるものである。「自分の名前が好きである＝自己肯定感がある」といえる。名前に込められた思いを考えることで、自分の使命をひも解くことができる、と話されていました。安達さんは、即興作曲の名手で、この日も名前にまつわる曲を作りピアノで弾き語りをしてくれました。自分の名前の意味を改めて考える機会となっただけでなく、親が名前に込めた思いや願い、自分の名前をどう感じてきたのかを振り返り、より自分の名前を好きになりたいと思いました。皆さんも、自分の名前に込められた思いを考えてみてください。きっと、今までよりまた少し自分の名前が好きになりますよ。

養護教諭の研修会より

「睡眠の仕組みと睡眠障害」たかしま耳鼻咽喉科 高島雅之先生

「チョコちゃんに叱られる」でも以前取り上げられた内容ですが、「人はなぜ眠るのか？」この回答は、「起きているため」でした。起きているために、いかに眠ればよいのか、教えていただきました。講演の中で、特に興味深かったことを紹介します。

- 中学生には、8～10時間の睡眠時間が必要である。(大人でも7～9時間)
- 寝る時間が遅くなると睡眠のサイクルが乱れ、深い眠りがなくなり、成長ホルモンの量も少なくなってしまう。また、それだけでなく、記憶も定着しにくくなる。
- 良い睡眠のためには、① 朝食にたんぱく質を十分とる。
② 寝る60分前に入浴する。
③ 寝る60分前にはゲーム、スマホは終了する。
④ 平日も休日と同じ時間に寝て起きる。
- 発達段階において思春期の中学生は、夜遅くまで起きてしまい、夜型になってしまいがちであること。これは思春期の特徴で、体がそうになってしまうそうです。だからこそ、運動などで体を適度に疲労させよく眠れるようにすることも大切です。

良い睡眠は子供にとってだけでなく、大人にとっても重要です。睡眠不足が借金のように積み重なり、体の不調を起こす「睡眠負債」とならないようにしたいものです。

詳しくは、「8月の保健だより」を再度お読みください。

宇都宮で初開催 保健体育の授業でジュニア救命士養成講習会

2学年の保健体育の授業では、保健分野の「傷害の防止」の学習で、応急手当の方法を学習します。8月30日(金)には、消防署の方を講師に迎え、心臓を模したハート形の練習キットを使い、適切な応急処置の方法を学習しました。生徒の皆さんは、真剣な目でしっかりと話を聞き、実技講習を受けていました。講習を修了した生徒には、「ジュニア救命士認定証」が交付されました。

