



「子どもは宝 守ろう育てよう こうぶっ子」(国府津地区統一スローガン)

# 国中だより

令和7年12月23日発行 No.8

小田原市立国府津中学校

学校長 川崎 和美

国中教育目標 「学んで考える 思いやって助け合う 鍛えて伸びる」

## 生徒集会～「時を守り、場を淨め、礼を正す」～

12月15日(月)、生徒会本部が中心となり、生徒集会が行われました。後期の活動方針となる「時を守り、場を淨め、礼を正す」について、寸劇でわかりやすく全校生徒に伝えました。

一人ひとりが意識し、主体的に取り組むことが、充実した学校生活につながっていくということを改めて全校で共有することができました。

保健委員会や美化委員会、生徒会本部の活動報告や活動計画も発表され、「自分たちの呼びかけにみんなが応えてくれたから教室環境をきれいにできた」「自分たちの学校は自分たちできれいにしよう」「自分がやらなければ他の誰かがやる、それなら自分がやろうと思った」などの言葉が印象的でした。その思いはきっとみんなに伝わっています。



〈あいさつ運動〉「おはようございます!」  
生徒会本部の生徒が率先して声を掛けます

〈生徒集会を終えて、生徒の振り返りより〉

- ・責任をもって過ごしたい、自分がやりたくないことがあってもやる(1年生)
- ・しっかりした生活リズムで、自分の行うべきことをしっかり行う(1年生)
- ・しっかり礼儀正しく学校生活を送ることで相手も気持ちが良いし、自分も気持ち良くなるような学校生活を送りたい。(2年生)
- ・良い一日を送れるように基本的なことをしっかりやっていきたい。(3年生)



〈赤い羽根募金〉集まった募金は保育園や障がい者施設などの福祉活動に役立てられます

## 学校保健委員会～思春期の睡眠～

12月11日(木)に、学校保健委員会が行われました。今年度のテーマは睡眠です。保健委員の生徒が中心となり、「思春期の睡眠」の大切さについての説明があり、睡眠についてグループ協議を行いました。協議では保護者や教員、生徒と一緒に話し合いました。生徒からは「朝すっきり起きられるようになりたい」「スマホを見たまま寝てしまう…」などの悩みが出されていましたが、「夜は早く寝て、やり残したことはその分早く起きてやるとよい」「スマホから離れる時間を決める」など、それを改善するためのアイデアやアドバイスなどが活発に話し合われました。もうすぐ冬休みになりますが、この機会に、自分の生活についてあらためて見直し、心も体も元気に過ごせるようにしてほしいと思います。



☆中学生の時期の睡眠は、大人になってからの睡眠よりも大切だと言われています。

### 1 心と体が一番成長する時期

中学生の時期は、身長が大きく伸びたり、体のつくりが大人に近づいていく成長のピークにあたります。睡眠中に分泌される成長ホルモンは、体の発達や疲労回復に大きな影響を与えます。

### 2 勉強や運動に必要な脳の力を育てる

中学生はたくさんのことを学習します。睡眠中、脳は記憶の整理を行います。学習した内容の定着に繋がります。また、寝不足になると、集中力・判断力が下がり、学習や運動のパフォーマンスや意欲の低下につながります。

### 3 心の安定とストレス対処に重要

思春期は気持ちが不安定になりやすく、ストレスを抱えることも増えます。十分な睡眠をとることで、脳の感情を整える部分を休ませ、イライラや落ち込みが軽減されます。

#### 睡眠時間の整え方

- ・夜の住環境を暗くする
- ・21時以降に夕食を食べない
- ・朝ご飯を食べる
- ・寝室にスマホなどのデジタルデバイスを持ち込まない
- ・平日と休日は同じ時間に起きる
- ・長時間の昼寝をしない

## 中学生の主張発表会

11月29日(土)、小田原市生涯学習センターけやきホールにて、中学生の主張発表会がありました。この会は『青少年と育成者のつどい』の一環として開催され、中学生が日ごろの日常生活や団体活動などの体験を通して、考えていることや感じていること、また将来の希望や大人への提言などを主張し、これを広く市民に訴えかけることにより中学生に対する理解を深めてもらうことが目的です。

市内の中学校から選出された12名が会場で主張発表を行いました。本校からは3名の作文が入賞し、優秀賞の生徒(3年)が会場で主張発表を行いました。「生徒会長になれたからこそ学べたこと」というテーマでスピーチし、挑戦を続けることで自信を持てるようになったことや、人との関わり方や協力することの大切さを学んだこと、そして生徒会長という大役への挑戦を通して自分が大きく成長できたことについてスピーチしました。堂々と力強く、「挑戦する勇気が自分を成長させる」というメッセージを伝えました。

#### 《入賞者》

「生徒会長になれたからこそ学べたこと」(3年)

「戦争をなくすために」(3年)

「日本の良いところ」(3年)

※作文の内容は小田原市のHPにも掲載される予定とのことです



## 新年に向け～気持ちを込めて～



国語の授業では書写に取り組んでいます。1年生は「将来の夢」2年生は「不言実行」3年生は「旅立ちの春」が課題です。落ち着いて姿勢と心を整え、一画一画を大切に気持ちを込めて文字を書く力を身に着けます。出来上がったものは新年、校内に掲示します。

#### 令和8年1月の主な予定

- ・ 8日(水) 全校集会・国道1号線清掃
- ・ 9日(金) 給食開始、1・2年生百人一首大会
- ・ 13日(火) 専門委員会(3年生は最後になります)
- ・ 15日(木) 新入生保護者説明会、制服リサイクル販売
- ・ 20日(水) 3年生第4回定期テスト、1・2年生実力テスト
- ・ 23日(金) 1年生職業人講話、2年生職場体験

#### 生徒の様子はこちらから

学校HPのブログにも生徒の様子がアップされています。こちらもぜひご覧ください。

