上越市立柿崎中学校だより　令和7年7月 18 日発行

第４号

せいしゅんふたたびきたらず

青春不再来

柿崎区法音寺 392-1 TEL:536-2496 http://www.kakizaki-j.jorne.ed.jp/

「青春不再来」は、大廊下に掲げられている木彫の言葉です。
「学習、生徒会、部活動などに、生徒は一生懸命です。悩んでいる生徒もいます。でも、どの生徒も、かけがえのない中学校生活を精一杯生きている。」という意味です。

デジタルデトックスのすすめ

デジタルデトックスとは、スマホやタブレット、パソコンなどのデジタル機器と意識的に距離を取り、心や体の疲労やストレスを軽くする試みのことです。

この夏休みは、３年生は進路実現に向けて、これまで以上に学習に取り組む時期ですし、１・２年生も、これまでの学習の復習や苦手な部分の克服に向けて頑張る時期となります。しかし、長い休みになると、今まで以上にスマートフォンやタブレットを使う時間も長くなるのではないでしょうか。

さて、「家庭学習をいくら頑張っても結果が出ない！」と思っている人は多くないですか？

実は、次のような調査結果が公表されました。それは、「スマホ・タブレットの長時間使用は、学力の伸び悩みの原因になっている」というものです。これは、東北大学教授で脳について研究する川島隆太先生（脳トレ）が調査され発表されたものです。その内容は、「スマホ・タブレットの使用時間が１日１時間未満の人たちの学力は、家庭学習を全くしない人たちでも平均に届いていたのに対し、使用時間が１時間以上の人たちは家庭学習を全くしないグループでは平均に届かず、１日１～２時間しているグループでようやく平均に届いた」というものです。また、対象者のその後を確認したところ、長時間使用を続けた人たちは学力が低い状態が続いたほか、途中で長時間使用を始めた人たちも翌年から極端に学力が下がっていたそうです。逆に、長時間使用していた人たちが途中で使用時間を短くしたところ、翌年から学力は向上したという結果が出たそうです。スマホ使用で学習時間が減るのではなく、努力して学習しても身に付かないというのですから深刻なことです。

「完全に手放す」という対策は現実的ではないと思いますので、一定期間、使用を控えることを目指してはいかがでしょうか。効果として、右の図のように、睡眠の質の向上や疲れの軽減などが指摘されています。

是非、夏休みは「デジタルデトックス」を行ってください。

期待できる効果

- 睡眠の質が向上
- 集中力、直感力の向上
- 脳や目の休息
- 時間にゆとりが生まれる
- ストレスの軽減
- 安心感が増す
- 想像（創造）力が高まる
- 人とのつながりや会話による孤独の解消

◇海岸清掃　ふるさとを誇るために…

７月６日（日）に海岸一斉清掃が行われました。さわやかな陽ざしのもと、朝早くから生徒は地域住民の一人として清掃活動に取り組みました。「ごみがなくて、物足りない」と話す生徒もいましたが、ペットボトルやビニル袋などを拾い集め、きれいな海岸となるよう活動しました。この地域を成り立たせている海や川、山などの自然や風土がいつまでも、誰からも愛され続けるために、中学校では地域に貢献できる活動を大切にしていきます。

◇柿崎区民生委員・児童委員の皆様が授業を参観されました

７月９日（水）の午後に、柿崎区民生委員・児童委員の皆様が、５時間目の授業を参観されました。その後、学校と情報交換を行い、情報交換の場では、次のような言葉をいただきました。

・地域でもとてもあいさつが良い。
・授業に集中しているし、先生と生徒の関係が大変良い感じがした。
・昔の授業のやり方とは全く違い、生徒が自由に発言でき、みんなで意見を出し合える雰囲気があり、感動した。
・地域に中学生がいなく、とても寂しい思いをしていましたが、今日、生徒さんの笑顔を見れてとても良かったし、元気をもらった。

地域の皆様からいただいたあたたかいお言葉を職員及び生徒と共有しました。

◇広島に千羽鶴を…

上越市では、毎年８月６日に広島市で行われる平和記念式典に市内の代表生徒を派遣しています。柿中では生徒会長の菅野慶多さんが参加します。派遣事業の参加にあたって、菅野さんは全校生徒の前で広島に持参する千羽鶴の作成を呼び掛けました。これに応じ、全校生徒とボランティア生徒が折り鶴を作成し、あっという間に完成させました。損得を越えた「呼びかけ」に応えようとする態度こそ、平和の実現に不可欠なことなのかもしれません。

◇租税教室が行われました

７月 10 日（木）の３時間目、税理士の井部 優　様をお迎えし、２年生租税教室を行いました。「税金って何？」「税金がなくなると、私たちの生活はどうなるの？」など具体的な事例を挙げてもらいながら、お話しいただきました。井部さんが持ってきた実物大の「１億円分のお札の束」を見て、生徒は大きく反応するなど、終始、興味をもって話を聞いていました。

◇ 地区大会結果 ◇

〔野球〕　１回戦　惜敗
〔特設陸上〕
　滝澤光希　100M、200M **県通信陸上大会出場**
　三宅塙大　幅跳び　　**県大会出場**
〔ソフトテニス男子〕
　団体　３位　※クラブチーム参加
　個人　佐藤・菅野　ベスト 32
〔ソフトテニス女子〕
　団体　ブロック２位
　個人　平田・蓑輪　ベスト 32
〔バレーボール〕
　優勝　**県大会出場**
〔卓球男子〕
　団体　第１ステージ　敗退
〔卓球女子〕
　団体　第３ステージ　敗退
　個人　新貝埜子 丸田緋奈　ベスト 16　**県大会出場**

◇ 県大会結果 ◇

〔バレーボール〕　３位（惜しくも北信越出場ならず）
〔卓球女子〕　新貝埜子：１回戦惜敗　丸田緋奈：２回戦惜敗
〔特設陸上〕　７月 19 日（土）に実施
〔硬式テニス〕　※クラブチーム参加
　団体　男子　優勝　　**北信越大会出場**
　　女子　準優勝　**北信越大会出場**

８・９月の予定

予定が変わるかもしれません。最新情報は、柿崎中 Web サイトでご確認ください。

８月

１日（金）　２年生職場体験振返り　北信越大会
５日（火）　県吹奏楽コンクール
６日（水）　美術部校外学習(新潟市)
８日（金）　北信越大会
　　閉庁日（～17 日まで）
22 日（金）　上越地区学力診断テスト①
25 日（月）　２学期始業式　専門委員会⑥
26 日（火）　教育相談～１２日
27 日（水）　生徒集会

９月

１日（月）　教育実習開始～22 日
２日（火）　３年生給食後下校
３日（水）　３年修学旅行（～５日）
９日（火）　あいさつ 1000 人大運動（～11 日）
12 日（金）　定着度テスト４
17 日（水）　新人戦科学研壮行式
18 日（木）　新人陸上大会
22 日（月）　ブリッジスクール AM
25 日（木）　科学研究発表会 AM　IBA(２年)
26 日（金）　IBA（１・３年）英検②

(((更新中!)))

※閉庁日８月８日（金）～17 日（日）までの緊急時の電話は、上越市教委 080-2371-0781 へお願いします。