

上中通信

学校だより No.10
令和3年12月24日
発行：上湧別中学校

令和3年も終わり、令和4年へ

湧別町立上湧別中学校 校長 澁谷 順

令和3年ももうすぐ終わります。そして年が明けると、今の学年でいられるのも残すところ三カ月です。「1年の計は元旦にあり」と言われています。この冬休みはそれぞれ4月からの生活を思い描いてみてはどうでしょうか。3年生は、もちろん自分の進路実現へ向けて日々勉強に励んでください。高校に入って終わりではありません。高校生活をどう過ごし、そして卒業後どうするのかを3年間で考えなくてはなりません。自分の将来の姿を思い描く大事な時間にしてください。2年生は、いよいよ3年生になるわけですから、今の3年生の良いところを見習いつつ、さらにより良くしていくために自分は何ができるかを考えてください。それと同時に、自分の進路についても考え始めていきましょう。1年生は、後輩が入ってきます。先輩として何ができるか、どういう先輩になろうかを考えつつ、勉強も頑張ってください。

さて、少し前から「スマホ脳」という言葉が聞こえてきます。皆さんは、スマホやタブレットなどの使い方は大丈夫でしょうか。先日、使い過ぎは何時間と聞いたところ、「10時間以上」と答えた人もいたようです。皆さんはどう考えますか。スマホやタブレットは便利な道具ですが、その道具に支配されていませんか。

以下のチェック項目をやってみてください。

行動チェック

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> スマホはいつも手元にスタンバイ | <input type="checkbox"/> スマホ以外で調べものをしない |
| <input type="checkbox"/> 時間が空いたらスマホを取り出す | <input type="checkbox"/> いつも時間に追われている |
| <input type="checkbox"/> 疑問が浮かんだら、すぐ検索 | <input type="checkbox"/> 情報に乗り遅れることが怖い |
| <input type="checkbox"/> 覚えていくために「写メ」を撮る | <input type="checkbox"/> 着信音やバイブレーションの空耳が聞こえる |
| <input type="checkbox"/> スマホなしでは初めての場所へ行けない | <input type="checkbox"/> 夜、ふとんの中でスマホをやっている |

上記は行動チェック項目です。2/3ちかく当てはまれば危険です。また、スマホを1日5時間以上使う人は、運動量が少なく、スナック類を過剰に摂取する傾向があるため、肥満リスクが上昇する可能性があり、さらにスマホのブルーライトは空腹を刺激しやすく、脂肪を貯めやすいことも分かっているそうです。リスクは43%も上昇すると言われています。スマホ脳にならないためには、①スマホを寝室に持ち込まない。②スマホを見える所に置かない。③すぐに検索しないことだそうです。この冬休みは、スマホなどを便利な道具にするためにも、そして勉強や運動するために自分の生活リズムをもう一度見直してみたいと思います。

STC3年間のまとめ発表会

14日（火）にSTC3年間のまとめ発表会を行いました。今年から一人一台活用しているiPadを活用してプレゼンテーションを作成し、3年生が今までのキャリア学習の成果をまとめ、1・2年生に向けて発表しました。それぞれで調べた職業について丁寧にまとめられており、1・2年生も熱心に話を聞く様子が見られました。



上中学生の頑張り

令和3年度 湧別町健康標語作品展 入賞者

優 秀 賞	池 田 悠 莉 (3年生)	『睡眠は 明日へつながる エネルギー』
	宇佐美 来 翔 (2年生)	『毎日の 早寝早起き 習慣に』
	峯 田 永 遠 (1年生)	『朝ご飯 体を動かす エネルギー』
佳 作	柴 田 美 希 (3年生)	『消毒と 手洗いうがいで コロナ予防』
	橋 本 ありす (3年生)	『一日の 元気の源 朝ごはん』
	森 真 愛 (3年生)	『早く寝て 抵抗力を 高めよう』
	池 田 大 起 (2年生)	『歯みがきは 虫歯予防の 第一歩』
	佐 藤 心 優 (2年生)	『一人一人 心がけよう コロナ対策』
	丹 羽 め ぐ (2年生)	『ダメ絶対! 飲酒運転 すぐやめて』
	菊 地 晃 生 (1年生)	『よくないよ 暴飲暴食 気を付けて!』
	橋 本 万 尋 (1年生)	『対策を! 手洗い、うがい 消毒も』

※優秀賞3名の作品は、令和4年度の湧別町健康カレンダーに掲載されます。

令和3年度 火災予防ポスター・標語コンクール 入賞者

ポスター 中学生の部
防管連会長賞

橋 本 万 尋 (1年生)



令和3年度 租税教育作品展 標語の部 入賞者

銀 賞	石 川 侑 緯 (3年生)
	佐 藤 利 哉 (3年生)
銅 賞	阿 部 心 春 (3年生)
	植 村 美 裕 (3年生)
	空 健 心 (3年生)
	長谷川 悠 人 (3年生)
	林 剛 生 (3年生)
	邊 春 早 生 (3年生)

湧別町立学校における携帯電話の取扱いに関するガイドラインについて

学校における携帯電話の学校への持ち込みについては、これまでも原則禁止としてきましたが、令和2年8月に北海道教育委員会より「携帯電話の取扱い及び情報モラル教育の推進等について」が通知され、市町村教育委員会においても登下校中や学校での携帯電話の取扱いに関する基本的な指導方針を定め、児童生徒や保護者に周知することとなりました。

つきましては、次のとおり概要をお知らせいたします。本校におきましても、本方針に従ってまいりますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

(ガイドラインの概要)

- 学校への持ち込みは、これまで同様、原則禁止です。
- 保護者が、子どもの安全をより一層確保する観点から、緊急の連絡手段として活用するため、登下校時に子どもに携帯電話を持たせたい場合は、保護者の責任のもと同意確認書の提出をもって学校に伝えることとなります。

※ 詳細につきましては、湧別町HP（「くらし・行政」⇒「子育て・教育」⇒「学校」⇒「携帯電話の取扱い及び情報モラル教育の推進等に係る基本的な指導方針」）をご覧ください。

冬季休業期間中のお願い

明日から冬季休業期間になりますが、家庭での生活につきまして、以下のお願いをいたします。



- 1 事故・病気・怪我やご心配な点がございましたら、学校または各担任にご連絡ください。
- 2 新型コロナウイルス感染症にかかわる事項（何日も高熱が続く、生徒または家族がPCR検査を受けた、生徒または家族が新型コロナウイルス感染症の診断を受けた、生徒または家族が濃厚接触者となった）があった場合も学校または各担任にご連絡ください。
- 3 配布いたしました北海道教育委員会からのリーフレットを参考にしてコロナ対策をお願いいたします。
- 4 生活習慣の乱れやトラブルに繋がらないよう、携帯電話・スマホの使用の仕方や時間、SNSの利用についてご家庭でお話をしてください。
- 5 冬季間の事故（雪道による交通事故、落雪による事故、ウィンタースポーツでの事故）に注意するよう、ご家庭でも声かけをお願いいたします。
- 6 長期休業明けにかけて子どもの様子に変化が見られることが多くなる傾向があります。ご家庭におかれましても子どもたちの見守りをお願いいたします。また、些細な変化でもご心配な点は学校にご相談ください。
- 7 12月29日（水）～1月5日（水）は学校閉庁日となります。また、長期休業期間中の電話連絡は8：00～17：00までとなります。緊急の場合は湧別町教育委員会にご連絡をお願いいたします。





1月の予定

日	曜	学校行事	生徒会	日課	給食	部活	増便	スクール便	3便
1	土	元日 年始休業日 冬季休業日 学校閉庁日							
2	日	年始休業日 冬季休業日 学校閉庁日							
3	月	年始休業日 冬季休業日 学校閉庁日							
4	火	冬季休業日 学校閉庁日							
5	水	冬季休業日 学校閉庁日 管内中体連アルペンスキー大会							
6	木								
7	金								
8	土								
9	日								
10	月	成人の日							
11	火								
12	水		中高一貫リーダー 研修会						
13	木	全道中体連アルペンスキー大会							
14	金	全道中体連アルペンスキー大会							
15	土	北見地区管楽器個人・アンサンブルコンテ スト 全道中体連アルペンスキー大会							
16	日	第3回英語検定							
17	月	授業再開 フッ化物洗口(3年生) 定例職員会議		5	○	×	14:30	×	×
18	火	3年生学年末テスト(1日目) フッ化物洗口(1・2年生) スキー授業(2年生)		6	○	○		○	○
19	水	3年生学年末テスト(2日目) スクールカウンセラー来校 スキー授業(1年生) 第3回PTA役員会		6	○	○		×	○
20	木	スキー授業(2年生)		6	○	○		○	○
21	金		執行委員会	6	○	○		○	○
22	土								
23	日								
24	月	学推協まとめ集会(午前授業)		4	○	×	12:50	×	×
25	火	フッ化物洗口		5	○	○	14:30	×	○
26	水	研修日⑧		5	○	○	14:30	×	○
27	木		各種委員会	5	○	○		○	○
28	金	スキー授業(3年生) 学カテスト前学習会		6	○	○		○	○
29	土	サッカーフットサル大会							
30	日	サッカーフットサル大会							
31	月	新入生保護者説明会 学カテスト前学習会		6	○	○		○	○