

学校だより



青葉が丘

平成27年11月30日

第9号

別海町立上西春別中学校

発行責任 校長 志道 仁

教育目標

- 知 ~自己のよさを生かし、意欲的に学習する生徒
- 徳 ~明るく思いやりの心と言動に責任を持つ生徒
- 体 ~辛苦に耐える強靱な心身を持つ生徒

自分の足跡を残すこと

校長 志道 仁

風の音と長靴の音、スコップの音や除雪機の音がこだまして、冬の到来を知らせてくれます。そして、一晩降り続いた雪はそれまでの景色を一瞬のうちに塗り替え、そこに足跡も何もない、真っ白な世界を誕生させるのです。その真っ白な世界に一步目の足跡を刻むときというのは、少しだけワクワクして楽しくなるものです。

さて、我々がしっかりと足跡を刻むときというのは「やり遂げた」「丹精込めた」という思いがあるときだと思えます。我を忘れるほど、そして、時が経つのを忘れるほどの直向きさが足跡を刻むのです。さらに、自分の足跡を刻むのは、いつも真っ白なキャンバスです。誰かの足跡をそっくりそのまま追従するだけでは、そこに自分自身の思いが存在しないこととなります。自分自身の存在そのものが個性ですから、誰かと比較したりすることなく、または物まねばかりをすることなく、新しい足跡を残したいものです。

ただ、真っ白な世界に新しい足跡を刻むには努力や勇気、強い意志、忍耐力などが必要です。都合の良い言い訳に包まれた、偽りの中では新しい足跡は刻むことなどできないのです。しかし、我々人間はあらゆることを他者と比べ、自分の思い通りにいっていないことについて言い訳をしてしまうことがあります。心が弱くなっているときには、特に自分の都合に合わせた言い訳をしてしまうことがあるのではないのでしょうか。

言い訳は何も生み出しません。他者と比較して、上手くいかないことを言い訳でやり過ごすことは、足跡を刻む行為にはほど遠いことです。自分が信じたことに一生懸命に、真摯に立ち向かってこそ足跡を刻むことができるのです。

やらなければならないことはわかっているのだけれど、やらない自分がそこにいる、などという時もあるかもしれませんが、ただ、いつかはやらなければならない何かを迎えているのであれば、その期限が迫り、追われるよりも、こちらから真摯に立ち向かってみることで、そのことを成し遂げる価値が大いに上がるのです。

最初は、嫌々だったことであっても、真摯に立ち向かい、「やり遂げた」「丹精込めた」という思いが湧き上がってきたとき、そのことが好きになり、一生の宝物になるかもしれないのです。全てのことが最初から自分の思い通りになんていくわけがないのです。自分に与えられた物事に真摯に立ち向かう姿勢を見せる、そんな人生を送りたいものです。

キャリア教育という分野について語られる機会が多くなりました。職業に就くことに特化して学習するかのようには思われがちですが、実はステキな人生を送る心構えを学ぶものなのです。その学習の中では、不利なことや避けられないアクシデントが舞い込んだときにこそ、真摯に立ち向かい、言い訳をせずに乗り切る価値について学びます。職業講話や職業体験学習もその仕事のスキルのみを学ぶのではなく、心構えを学ぶのです。

本校もキャリア教育だけではなく、全教育活動を通じ、都合の良い言い訳と、都合の良い妥協をすることなく、何事にも真摯に向き合うことに価値を見出すことを共感できるよう、そして、子供たちがしっかりと足跡を残すことができるよう、研鑽してまいります。

より活発に！PTA活動、地域との連携

11月7日(土) PTA環境整備 11月22日(日)パンづくり講習



11月8日(日)、西春別地区総合文化祭・吹奏楽部定期演奏会



おめでとうございます！～上西中生の活躍

別海町芸術文化祭絵画の部	銀賞	正紀くん(3年)
	銅賞	恭平くん(3年)
工作の部	銀賞	駿くん(3年)
手芸の部	銅賞	美沙さん(2年)
	銅賞	歩汰くん(1年)
税の標語 北海道関税会連合会会長賞	会長賞	真音くん(1年)
	会長賞	花実さん(1年)
別海町少年弁論大会	優秀賞	里咲さん(3年)
	優秀賞	久瑠美さん(2年)

<12月行事予定> 11月30日現在

日	曜	行 事	部活	給食	バス
1	火	朝会	○	○	16:00
2	水	はくちょう号	○	○	16:00
3	木	放課後学習 3年入試説明会	○	○	16:00
4	金	委員会	○	○	16:00
5	土		△		
6	日		△		
7	月	朝学習コンクール	○	○	16:00
8	火		○	○	16:00
9	水	SC	○	○	16:00
10	木		○	○	16:00
11	金	ALT 放課後学習	○	○	16:00
12	土		△		
13	日		△		
14	月		○	○	16:00
15	火	委員会(拡大)	○	○	16:00
16	水	3年生幼稚園訪問 SC はくちょう号 大掃除週間	○	○	16:00
17	木	3年生性の学習 放課後学習	○	○	16:00
18	金	ALT	○	○	16:00
19	土	吹奏楽部・道東ヶアセンター演奏会	△		
20	日	クリスマスのつどい(西公民館)	△		
21	月		○	○	16:00
22	火	ALT	○	○	16:00
23	水	天皇誕生日	△		
24	木	2学期終業式 職員会議	×	○	14:35
25	金	冬季休業(1月17日まで) 3年生登校日	△		3年11:40
26	土	パレー根室選抜強化合宿(西春別体育館)	△		
27	日	パレー根室選抜強化合宿(西春別体育館)	△		
28	月		△		
29	火	年末休業	×		
30	水		×		
31	木		×		

十分な睡眠で健全な成長を！

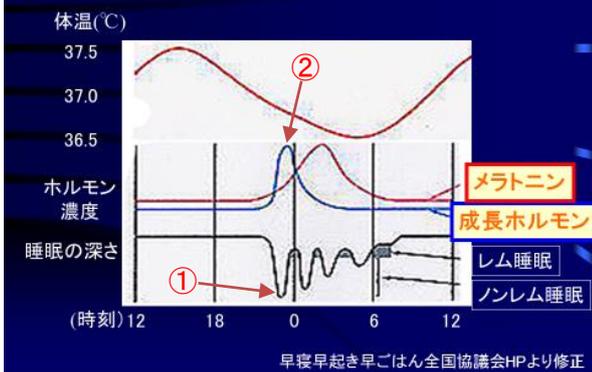
朝晩寒さが厳しくなり、いよいよ冬本番が近づいてきました。「冬」の語源の一つは、「増ゆ(増える)」で、寒さ厳しく、自然界の生命力は一見影を潜めています、来るべき春に備えて、着実に生命を増やしている季節だ、とのこと。この時期私達も、じっくりと力を蓄えるためにも、日々の睡眠を大切にしたいものです。

下のグラフは、睡眠の深さと成長ホルモン等との関係を示したものです。深夜0時より前に、睡眠の深さがもっとも深くなっています。※①そしてこの時に、成長ホルモンの分泌が最も多くなっています。※② 果たしてお子さんは、この時間に就寝できているでしょうか？

なお、メラトニンというのは、副交感神経を優位にして、体温を下げるなど、体を眠りに適した状態にするホルモンです。不規則な生活を続けたり、起床時間が遅かったりすると、夜になってもメラトニンの分泌が増えず、夜寝る時間に、眠くならないということになります。

健全な成長のためにも、規則正しい生活、特に決まった時間の十分な睡眠を心がけたいものです。

【睡眠、覚醒、体温、ホルモンのリズム】



※青少年の健全育成に向けて「早寝、早起き、朝ごはん。テレビを止めて外遊び」