自主・創造

第１６号　令和８年９月１０日(木)

柏原市立国分中学校　校長室だより

気付いた自分がその「誰か」になる

夏の厳しい暑さが続く中、本校の校地はいつも整えられています。その陰には、毎日黙々と草刈りや環境整備に取り組んでくださる校務員さん（〇〇さん）の存在があります。炎天下の日でも、たった一人で広い敷地を管理してくださる姿を見るたびに、頭が下がる思いです。ぜひ校務員さんを見かけたら、「ありがとうございます」の一言を伝えてほしいと思います。

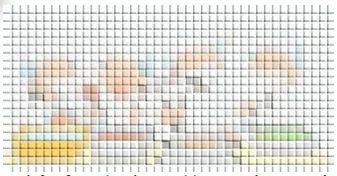
さて、私たちの周りには、「誰かがやってくれること」で成り立っていることがたくさんあります。しかし、その中には「これって誰がやるのだろう」「誰の役割なのだろう」と考えさせられることもあります。実は、誰の役割でもないからこそ、その物事との向き合い方にその人らしさが表れるのではないでしょうか。

落ちているごみを拾う、乱れた物を整える、困っている人に声をかける。そんな小さな行動は、特別な役割がなくてもできることです。見えないところで支えてくれている誰かのおかげ様に気づく力、その気づく力こそが自分の器を大きくしていきます。そして、気づいた自分が今度はその「誰か」になることで、学校はより温かい場所になっていくのだと思います。





給食をしっかり食べて、国中祭を元気に乗り切ろう！



高温多湿の環境が続く中、近頃は給食の残菜が増える傾向にあります。給食は成長期にある生徒の皆さんの健康を支える大切な食事です。一人一人ができる範囲で残さず食べようとする意識をもち、食への感謝の気持ちを大切にしてほしいと思います。

また、安全で安心な給食を提供するためには、日頃の衛生管理の徹底が欠かせません。配膳前の手洗いをしっかり行うことはもちろん、教室の換気や適切な室温管理、清潔な配膳環境の確保にも努めてください。一つ一つの取組は小さなことに見えても、それらの積み重ねが食中毒の予防につながり、安全な給食時間を支えています。

これから国中祭に向けた準備や各種行事への取組が本格化し、生徒の皆さんも先生方も慌ただしい毎日を過ごすことになります。そのような時だからこそ、学校全体で落ち着いた環境づくりを心掛け、給食の時間を大切にしてほしいと思います。仲間とともに食事を楽しみ、心と体を整える時間として給食を充実させながら、国中祭の成功につなげていきましょう。

中間テスト一週間前です。「　スマホやゲーム機は、隣の部屋に　」

最近、以前に読んだことのある本を読み返してみました。その本のタイトルは「スマホ脳」です。スマホを持っていない生徒もいますが、この先、いずれ持つことになると思いますので、そう思って想像してください。

皆さんの多くがスマートフォンを持ち、日常生活の中で欠かせない存在になっています。便利で楽しい道具ですが、最近の研究では、スマホの使い方が私たちの脳に大きな影響を与えていることが分かってきました。スマホを長時間使うと、集中力が低下しやすくなると言われています。皆さん、一日に何時間スマホの画面を見ていますか？　１４歳の平均は４時間ほどで、１０分に１回はスマホを手に取っています。つまりは、家に帰って寝るまでの間、ずっとです。

スマホには、人間の注意を引き付けるものすごい威力があります。通知音や画面の光は、脳に「報酬」を与える仕組みを刺激し、次々と新しい情報を求めるようになります。

本の中では、大学生５００人に対して集中力の調査が行われました。スマホを教室の外に置いた学生は、サイレントモードにして、ポケットにしまった大学生よりも良い結果が出ました。つまりは、集中しているつもりでも、スマホを無視することに注意の能力がそがれてしまうことが原因です。その結果、目の前の勉強や人との会話に集中できなくなることがあります。さらに、睡眠の質が下がり、疲れやすくなることも報告されています。

中間テスト１週間前は、スマホから少し距離を置いてみる良い機会です。教科書やノートを見返したり、問題集を繰り返し解いたり、体を動かしたりする時間を増やしてみてください。そうすることで、脳がリフレッシュし、中間テストをより良い状態で迎えられるはずです。

皆さんの未来は、スマホではなく、皆さん自身の手でつくるものです。便利さに流されず、自分の時間と集中力を大切にしてください。

ＰＴＡバレーボール大会　堂々の３位！

９月６日（日）に行われました、柏原市ＰＴＡ親善バレーボール大会におきまして、中学校のＰＴＡチームと対戦し、２勝１敗で、３位に輝きました。この大会を機にＰＴＡの皆さんが１つのチームとして活動し、練習から互いに切磋琢磨してこの試合に臨みました。昨年度は１勝も上げることができなかったので、当日はＰＴＡの皆さんは、笑顔で元気はつらつとプレーされていました。教職員の〇〇先生、〇〇先生、〇〇先生も選手として参加し、勝利に大きく貢献してくれました。

１０月25日（日）には、柏原市ＰＴＡ親善ソフトボール大会が開催されます。練習会が始まりますので、ＰＴＡの皆さん、連覇を目指して、頑張っていきましょう！



