



美杉中学校だより

みんなが幸せになれる学校
すすんで学び行動しよう
ぎぶあっぱしない

第12号
令和5年9月22日発行
美杉中学校長

生活習慣・読書習慣チェックシート

9月4日（月）～8日（金）の期間において、「生活習慣・読書習慣チェックシート」を実施しました。これは、「みえの学力向上県民運動」の一環として行われるもので、「主体的・協働的に学び行動する意欲」の育成、「学びと育ちの環境づくり」「読書をとおした学び」の推進を目指して行われるものです。

各自が目標を設定して、実行できたかどうかをチェックしていくものですが、その中でも気になるのは、「テレビを見る・ゲームをする時間」、「携帯電話・スマートフォン・パソコン使用時のルール」、「学習時間」、「読書」の4項目です。テレビ、ゲーム、スマートフォンに関わる時間がとても長く、学習、読書の時間が極端に短いことです。家庭学習において、タブレットや、パソコンを使用することもあります。生徒のみなさんの話を聞いていると、学習以外の使用がとても多いようです。スマートフォンを含め、SNSや、動画などを遅くまで見ていて、保護者と約束した使用時間が守れていないという人もいました。寝る前にスマホを使うことで、光刺激を受け、その結果、体内時計を調節しているメラトニンの分泌が低下します。そうすると、睡眠障害を引き起こすことにつながります。また、長時間使用することにより、依存症になる、学習時間が確保されないなどの問題にもつながります。一方で、読書の時間が全くない人、学習時間が10分程度、もしくは0という人も何人か見られました。一般的に、「学年+1時間」が家庭学習の必要最低時間と言われています。授業の予習・復習、各自の課題克服のための学習を入れれば、それぐらいは必要になってくるはず。読書に関しては、文章（活字）を読むということが、学習の基本です。どの教科においても、説明や、教科書の記述、テストの問題を理解するために必要な力をつける第1歩です。1学期に実施した生徒アンケートや、学習状況調査でも明らかになっていますが、今一度、家庭での時間の使い方、生活習慣を見直してください。

今日から、テスト期間に入ります。部活動も、文化祭の準備もありません。帰宅後の時間を有効に使って、テストに向けた準備をしてください。

部活動等の結果



- 野球部 津市中体連秋季大会 1回戦 対 芸濃中 勝利
2回戦 対 朝陽中 敗退
- ソフトテニス部 津市中体連秋季大会 1回戦 対 豊里中 敗退
津支部秋季大会（個人） 樋口・鈴木ペア 1回戦 橋北中 勝利
2回戦 橋南中 敗退
赤堀・海住ペア 1回戦 久居中 敗退
- 陸上部 鈴鹿市陸上競技選手権大会 走高跳 向田さん 1m60 2位
三段跳 眞伏さん 11m52 4位
- 社会を明るくする運動作文コンクール 長谷川さん 優秀賞