

# 北中だより



<http://nk-kitanaka-j.la.coocan.jp/>

中野区立北中野中学校

## ★甘い食べ物は好きですか？

校長 津村 慶

チョコレートやシュークリーム、ケーキなどの甘いもの。嫌いという人は少なく、多くの人が好きだと思います。それでは、夜、寝る前に甘いものが食べたくなくなったことはないでしょうか。昼間、しっかりと体を動かしている時間帯に食べるのは問題ないと思いますが、寝る前となると、虫歯の心配や肥満の原因になるなど、細胞の働きが活発な中学生の皆さんでも注意が必要です。夜の遅い時間に甘いものが食べたくなくなった時にどうするか。食べたい気持ちを優先して食べてしまうか、ぐっと我慢をするかのどちらかですが、そのことが皆さんが「より善く生きる」ことや「幸せに生きる」ことにかかわるという記事を見つけたので一部を紹介します。（山本芳久 著 「世界は善に満ちている」より）

寝る前に甘いものが食べたくなくなった時、「食べたい気持ちを我慢して寝る」か「誘惑に負けて食べてしまう」かのどちらかしかないと考えてしまいがちですが、その他に「甘いものを食べずに寝る喜び」という視点があるのだそうです。食べたい気持ちを我慢するのは辛いことです。それは「食べたい」という気持ちを「抑制（よくせい＝気持ちをおさえる・我慢する）」しているから辛いのです。しかし、この「抑制」よりも進んだ「節制（せつせい）」という考えができるようになることが大切だと書かれています。「節制」とは「度をこさないようにほど良くすること」、「欲望を理性によってコントロールすること」です。寝る前に甘いものを食べるのは体にとって良いことではない。そう分かっているからこそ、「食べたいものを我慢する」のではなく、「体に良くないことをしないで良かった」と思うことが「節制」の考え方です。この考えを身につけることで我慢する辛さが、自分にとってより良い選択をすることができたという喜びに変わるのだそうです。



これと同じことが、皆さんが普段使っているスマートフォンやiPadにも関係してくるようになります。自由な時間や勉強の合間の息抜きとしてゲームやSNS、YouTubeを見ることは悪いことではありません。しかし、何時間もやり続けて、しなければいけないことができなくなったり、夜中にそれを見ることで寝る時間が遅くなり、生活のリズムが崩れてしまったりすることはないでしょうか。少しの時間のつもりで始めたが止められない、もう寝なければいけない時間なのに気になって仕方がない。そんな時、「やりたい」「見たい」という気持ちを我慢する「抑制」ではなく、欲望をコントロールして、自分にとってより良い選択をすることが大切という「節制」の考え方ができるかどうかで、我慢する「辛さ」が「喜び」に変わるのです。



北中野中では生徒会役員が中心となって「SNS北中ルール」や「iPad使用五か条」を作成されています。それらは、皆さんが便利な道具を使いこなしながらも、その道具に振り回され、いつのまにか自分に悪影響を与えるものにならないためのルールや注意でもあります。理性で欲望をコントロールする力を身につけ、自分にとってプラスとなるような使い方ができるよう、この機会に考えてみてください。

### <文化発表会 合唱コンクール>

12月24日(金)の合唱コンクールの結果は以下のとおりです。

1年生 金賞：C組 銀賞：A組

2年生 金賞：D組 銀賞：A組

3年生 金賞：D組 銀賞：C組

伴奏者賞 1-C Wさん、2-A Eさん、2-B Iさん、3-D Oさん

指揮者賞 1-B Sさん、2-E Mさん、3-C Hさん

\*学年ごとの保護者の入替えにご協力くださり、ありがとうございました。



### <2年生 冬季移動教室>

2年A・B・C組は1月14日(金)・15日(土)、2年C・D組は1月16日(日)・17日(月)に、1泊2日の日程で長野県湯ノ丸スキー場にてスキー教室が行われました。

初日午後1回、2日目午前と午後の2回、計3回インストラクターの先生から指導を受けました。初心者生徒もすぐに上達し、最後にはゲレンデをさっそうと滑り降りてきました。



### <野球部のボランティア活動>

1月6日(木)、翌日関東地方に大雪が降るという予報を受け、野球部の生徒が校庭に融雪剤(塩化カルシウム)をまいてくれました。翌1月7日(金)にも、チーム総出で雪かきボランティア。野球部の皆さん、ありがとうございました。



### <ご家族の方の体調についてのお願い>

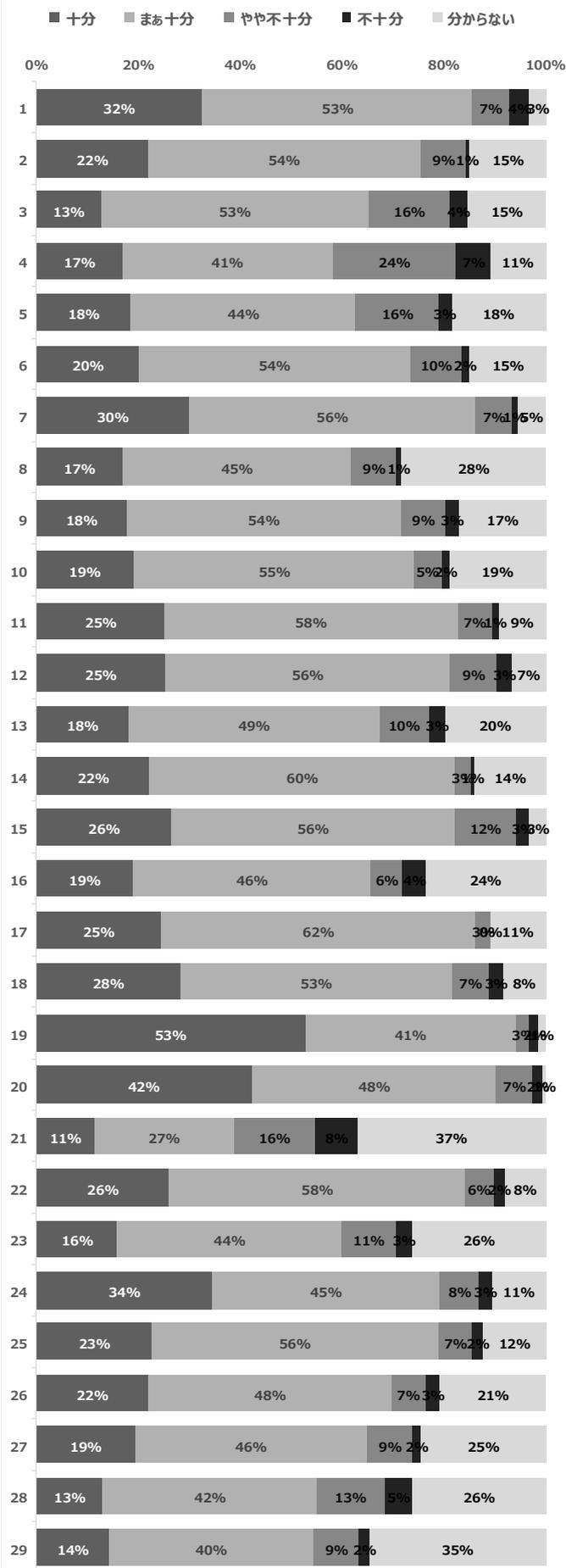
生徒本人だけでなく、ご家族の方が体調を崩した場合や、PCR検査を受けた場合(医療機関等)も、学校までご連絡ください。なお、校内での感染拡大防止のため、検査の結果が分かるまでの間は登校をお控えください。

出席停止扱いとなり、欠席にはなりません。ご協力よろしく申し上げます。



## 令和3年度 学校教育に関する保護者アンケート 集計結果

- 1 お子様は充実した学校生活を送っている。
- 2 学校は特色ある教育活動（ふれあい行事・専門学校体験授業、幼稚園連携等）を推進している。
- 3 学校は一人ひとりの生徒のよさや可能性を伸ばす教育活動を行っている。
- 4 学校は定期試験前・放課後・長期休業中に補習を実施して生徒に学習内容の基礎・基本を身に付けさせている。
- 5 学校はICT機器を活用し生徒の関心や学習意欲を引き出す授業の工夫をしている。
- 6 学校は行事や総合の時間を通して、生徒に人とのかかわったり、自分の考えを伝えたりする力を育てている。
- 7 学校は保健指導で健康づくりを進め、体育の授業・部活動で体力づくりを進めている。
- 8 学校は環境問題にかかわる教育活動を行っている。
- 9 学校は、思いやりや優しい心を育てている。
- 10 学校は生徒の自他の生命を大切にす態度を育てている。
- 11 学校は日頃の指導や行事等を通して、生徒に社会のルールを守る態度を育てている。
- 12 学校は教育目標や経営方針を学校便り・ホームページ・保護者会等で保護者や地域に伝えている。
- 13 学校は保護者や地域の方の意見や要望を受け止め、学校改善に生かそうとしている。
- 14 学校は地域・保護者と協力しながら子どもを教育している。
- 15 学校は学校公開の機会や学校だより、ホームページなどで、学校の様子を地域や保護者に知らせるなど、開かれた学校づくりに努めている。
- 16 学校はスクールカウンセラーと連携し子どもや保護者の悩みや相談に応じている。
- 17 学校は朝礼や避難訓練を活用し、子どもの安全を守るための取組を行っている。
- 18 学校は、熱意をもって教育活動や生徒指導に取り組んでいる。
- 19 教職員は来校時や電話などの際には、親切・丁寧に対応している。
- 20 学校は生徒の学習成果や生活の様子を保護者会や個別面談等で伝えている。
- 21 学校は、特別支援教育や発達障害等に関して保護者への説明をおこなっている。
- 22 学校は学校施設の整備や校内環境の美化に努めている。
- 23 学校は生徒に将来に向けての生き方を考えさせ、独自に作成した冊子を活用して計画的に進路指導を行っている。
- 24 学校は部活動が充実するように努めている。
- 25 学校は土曜授業の実施方法を工夫するなどして、教育内容の充実にも努めている。
- 26 学校はオープンキャンパスや乗り入れ指導等を通して、生徒に中学生になった自覚をもたせたり、自己有用感を高めさせたりしている。
- 27 学校はオープンキャンパスや乗り入れ指導等を通して、授業改善に努め、生徒の学力向上、体力向上、心の教育の充実を図っている。
- 28 学校は保幼小中連携教育のねらいや様子を、保護者に分かりやすく伝えている。
- 29 学校は、幼稚園・保育園・小学校との接続や連携を大切にす教育を視点に授業改善に努めている。



## <令和3年度 保護者アンケートの結果から>

昨年12月に実施した保護者アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。



[主なご意見・ご要望について]

- ◆「コロナ禍で、学校の様子がよく分からないです。」
  - 学校だよりや学年だより、各行事の様子や生徒の感想などを掲載しておりますので、お読みいただくと幸いです。より学校の様子が分かりやすくなるよう、工夫を考えていきます。
- ◆「成績の付け方に疑問がある。」
  - 年度当初に説明した評価規準を踏まえ、適正な評価・評定の実施に努めておりますが、疑問が生じた場合は、学校にお問い合わせください。
- ◆「部活動において、テスト1週間前は活動を控え、勉強に集中させてほしい。」
  - 公式大会（中体連等）を控えている部は、保護者の方の同意をいただいて（参加確認票を提出）、1時間程度の活動を行っていますが、今後も、学習の負担にならないよう、日数や内容の精査を行っていきます。

このほかにも、多くのご意見をいただきました。ありがとうございます。全てのご意見について、紙面上でお答えすることはできませんが、全教職員で共有するとともに、今後ともご期待にそえるよう改善を進めてまいります。ご不明な点などありましたら、いつでも学校までご相談ください。

## <2月行事予定> \*新型コロナウイルス感染症対策のため、行事が変更となる場合があります。

日	曜日	学校行事等	会議等	給食	相談
1	火			○	S C
2	水	都立推薦合格発表・手続	職員会議15:00	○	心の教室
3	木	⑥1年前日指導		○	区相談員
4	金	1年社会科見学		△	心の教室
5	土				
6	日				
7	月		専門委員会15:30	○	
8	火		中央委員会15:45(清掃なし)	○	S C
9	水	⑤研究授業(⑤カット)	校内研修15:00	○	心の教室
10	木	私立一般入試 都立一次願書取下げ 3年⑤⑥カット給食なし		△	区相談員
11	金	建国記念の日			
12	土	土曜授業日 ③新入生保護者説明会		×	
13	日				
14	月	全校朝礼 都立一次願書再提出	作品展示準備15:30	○	

日	曜日	学校行事等	会議等	給食	相談
15	火	作品展示見学 ④1年⑤2年⑥3年		○	S C
16	水	⑤カット	中教研(発表会)14:30	○	心の教室
17	木	⑥カット	職員会議15:00	○	区相談員
18	金	避難訓練	作品展示片付け16:00	○	心の教室
19	土				
20	日				
21	月	3年⑤⑥カット給食なし 都立一次学力検査		△	
22	火			○	S C
23	水	天皇誕生日			
24	木			○	区相談員
25	金	第4回定期試験		○	心の教室
26	土				
27	日				
28	月	第4回定期試験		○	

\*相談室在室時間 SC(スクールカウンセラー):火曜日 8:30~17:00 心の教室相談員:水・金曜日9:00~14:00  
区相談員 :木曜日 9:30~13:30