



令和7年度 第2号 令和7年5月10日



阿久根市立鶴川内中学校

校 訓

スクールコンセプト

ともに夢と希望を育む鶴川内中

協 自 自
調 律 主

一 校 一 風

育てよう花と心と大きな夢を

校長室の窓から 規則正しい生活習慣の確立を

校長 桑原健太郎

風薫る5月に入り、新学期の緊張感、バタバタした慌しさも次第に薄れて、各学年とも授業はもちろん部活動にも熱を帯びてきました。ゴールデンウィーク中にはソフトテニスの県大会が行われ、勝利を目指して精一杯にプレーする生徒たちの姿を見ることができ、非常に嬉しく思いました。県大会初勝利の喜びを味わった生徒たちのこれからの成長が楽しみです。3年生にとって最後の地区総体は1か月後です。悔いを残さず、全力を出し切るためにも、生活リズムを整え心身ともに健康な状態で学校生活を送ってほしいと思います。

さて、心身の健康にとって不可欠な要素の一つである睡眠についてですが、十分な睡眠時間が確保できているでしょうか？中・高生に必要な睡眠時間は8～10時間で、入眠後の約90分後から始まるのが最も深い眠りの時間（眠りのゴールデンタイム）です。この時間にどれだけ深く眠れるかで睡眠の質に大きな差が出ると言われています。就寝時刻の遅れなどで睡眠不足になると、睡眠リズムが乱れて記憶の整理・固定が行われず、記憶力や集中力が低下し、授業や部活動への意欲が高まらず、成績不振、学力低下、技術・運動能力の伸び悩みへとつながります。また怪我や故障のリスクも高まります。

また、スマホ等のICT端末の使い過ぎにも注意する必要があります。長時間にわたる使用は学習時間を圧迫し、情報過多による集中力低下を招く可能性があり、視力低下や肩こり、ストレートネックなどの健康問題につながります。寝る前のスマホ操作は脳を覚醒させ、睡眠の質を低下させることも分かっています。先日の家庭学習に関するアンケートでは「寝る部屋にスマホがある」、「勉強の合間にスマホを見る」と回答した生徒が半数以上いました。本校の生徒たちもスマホとの距離が近すぎる傾向にあるようです。

質の高い十分な睡眠と適切なスマホ利用は、日中の集中力を高め授業や部活動等への積極的参加を促します。その結果、学習内容の理解が深まり、学力、技術・体力の向上につながることは言うまでもありません。ご家庭でも睡眠時間やスマホ利用について話し合い、規則正しい生活習慣を確立できるようご協力をお願いいたします。

主な行事予定

月	日	曜	5月～6月の主な行事
5	13	火	学校運営協議会
	14	水	1・2年教育相談
	16	金	耳鼻科検診 3年教育相談
	19	月	市教育委員訪問
	20	火	栄養教諭講話(全校朝会) 小中連絡会(授業参観等)
	21	水	内科検診
	23	金	英語検定
	28	水	スクールカウンセラー来校
	30	金	健康教室・学校保健委員会
6	3	火	地区総体推戴式 眼科検診
	6	金	2・3年高校説明会
	10	金	地区総体(～11)
	16	月	防災訓練(不審者対応)
	24	火	鶴翔高校訪問 グリーンタイム
	25	水	スクールカウンセラー来校 テスト前部活動停止(～7/1)
	26	木	市小・中英語暗唱弁論大会
	27	金	授業参観・学級PTA
	30	月	期末テスト(～7/2)

※ ホームページを随時更新しています。
行事等の確認にご利用ください。
また、ブログでも学校の様子をお知らせしていますので、ご覧ください。

努力目標

落ち着いた学校生活の雰囲気づくりに努めよう。

一事徹底

登下校の交通ルールを守ろう。

交通安全教室

4月15日 交通安全教室
～自転車の安全な乗り方～

本年度も自転車通学希望があり、自転車通学生が増えました。

そこで、自転車の交通ルールや日頃の点検について学ぶ機会として、阿久根警察署、交通安全協会から講師を招き、「自転車の安全な乗り方」について、実際に自転車に乗って確認をする交通安全教室を開催しました。

市の危機管理係の方にコースを準備していただき、警察署の方にルールや乗り方を指導していただいたあとで、S字や交差点、坂道などのコースを運転しました。

また、自転車点検のポイントについても指導をしていただきました。

自転車の点検は、大事だと思っていってもおろそかにしがちです。しかし、安全に利用するためにはとても大切なことです。自転車に乗るときは、事前の点検を心がけましょう。点検のポイントは「ぶたはしゃべる」です。

みんなで交通安全の意識を高めましょう。



生徒総会

4月24日 生徒総会
～何にでも何度でもチャレンジ～

本年度の生徒会スローガン「Don't give up」には、鶴中生のみんなでいろんなことを諦めず、何にでも何度でもチャレンジし、よりよい鶴中を作る、という意味が込められています。生徒会を中心に目標の達成を目指して取組をしていきます。

生徒会役員は、資料の準備やリハーサルなどに時間を費やしてきました。おかげで、当日は、多くの意見があり、よりよい学校生活を目指し、充実した協議ができました。

鶴中が、いろいろなことに積極的に挑戦できる場所となるよう取り組んでいきましょう。



PTA 総会・引渡し訓練

4月28日 学級PTA・防災教室
引渡し訓練・PTA総会

初めに、各学級で学級PTAを行い、今年度の学級経営方針や本年度の行事等について担任が説明をしました。

また、学級PTAの間に、生徒は地震や津波などの避難について防災教室を行い、動画資料や担当職員の話聞いて、防災についての意識を高めました。

次に、マチコミメールで引渡し訓練の連絡をし、体育館で生徒を保護者へ引渡ししました。引渡しカードは、万が一に備え、常に携帯してくださるようお願いしました。その際、原子力災害時の避難場所も確認しました。

その後、PTA総会を開催し、新役員や本年度の活動、予算案などが承認されました。

終了後に、各専門部や家庭教育学級などその他の活動についても話し合いました。

会員数は少ないですが、これからも、活動を工夫し、協力してPTA活動を盛り上げていくことを確認できました。



スコラガイダンス

4月16日 スコラガイダンス
～まずは書いてみよう～

1年生は、スコラ手帳を初めて使うので、本校では毎年NOLTYプランナーズの方に来ていただき、スコラ手帳の使い方についてお話をいただいています。

2・3年生にとっても、自分の使い方を見直すよい機会となりました。

見通し、つなぎ、振り返ることによって自己管理能力が身に付きます。

時間をコントロールして、自分の思うようなよりよい人生を送るために、スコラ手帳をどんどん使っていきましょう。

