

6

学校だより

ペン

校 訓「健康にして徳性高き人」

学校教育目標「豊かな心と志を持ち主体的に学ぶ生徒の育成」

【令和8年度学校スローガン】

挑戦をはじめた瞬間から可能性は0じゃなくなる。

第10号 令和8年7月17日 文 責：校長



早いもので、1学期も終わり、夏休みとなります。各ご家庭では夏休みに、どのような計画をお持ちでしょうか。子どもたちにとっては楽しみな長期休みです。これまでの学習の振り返りはもちろんですが、夏休みにしかできないこともあります。楽しく充実した夏休みになるようにお子様を見守りください。

■県中総体出場者及び吹奏楽コンクール激励会

7月13日（月）に、今月25日（土）から実施される県中総体及び県吹奏楽コンクールに出場する生徒たちの激励会を実施いたしました。

県中総体には、バレーボール女子、陸上、バレーボール男子（拠点校）、バスケットボール男子（拠点校）、硬式テニス（学校推薦）の生徒が出場します。また、吹奏楽部は深江中や口之津中の生徒たちと合同で南島原吹奏楽団として出場します。

生徒たちには、本気で「優勝」や「金賞」を目指すことの大切さをお話ししました。併せて、今後も参考にしてほしい選手として、今、行われているサッカーのワールドカップで大活躍した、ノルウェーのハーランド選手のルーティン3つを紹介しました。

ハーランド選手の生活ルーティン

- ①食事（高品質の無加工食品）
- ②股関節ストレッチとリカバリー、サウナとアイスバス
- ③睡眠（朝の散歩、ブルーライトカット）



スポーツに限らず参考になることばかりです。

激励会では、吹奏楽の皆さんの素敵な演奏も鑑賞させていただきました。先日、有明総合文化会館で行われたプレコンも見ましたが、迫力のあるとっても素敵な演奏でした。

■夏休みの生活について

お子様の夏休みを充実したものにするために、まずは、規則正しい生活を心がけさせてください。そして、SNSについては注意が必要です。中学生では適切な判断で使えないのが当たり前だと考えます。LINE等のSNSやオンラインゲームは定期的に保護者の皆様の点検が必要です。「うちの子はだいじょうぶ・・・」の過信は危険です。お子様の健康や社会性の成長に深刻なダメージを及ぼす可能性があります。東北大学加齢医学研究所の研究によれば、脳の研究で、ゲームを



激励会のようす



島原半島吹奏楽プレコンでの演奏のようす（南島原吹奏楽団）

長時間プレイしている子どもは、そうでない子どもに比べて認知機能や記憶、意欲にかかわる領域の発達や言語を司る部位に悪影響があることが分かったとの研究結果を報告しています。(2016) そもそも、脳の認知機能は人との会話によって活性化されると言われます。ゲームが脳に悪影響を与えたのか、ゲームする時間が長いことで、人と会話する時間が少なくなり、脳に悪影響をもたらしたのか分かりませんが、いずれにしても注意が必要です。

そこで、各ご家庭におかれましては、以下の4点について、ご配慮いただきますようお願いいたします。

- ・お子様の日々の生活習慣や行動が乱れないように見守りと声かけをお願いします。
- ・長期の休みを生かして、親子でふれ合う機会をつくってください。
- ・お子様のことで気がかりな点や悩み、不安が生じた場合は、迅速に学校にご相談ください。
- ・各ご家庭で、電子メールやLINE等のSNSの適切な使用について、お子様にご指導をお願いします。

また、学校では、教職員に対しても生徒や保護者と私的な連絡をしないように指導していますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

■今後の主な行事予定

7月25日(土) 県中総体開会・吹奏楽コンクール

27日(月) 家庭訪問・三者面談開始(1年27日～ 2・3年29日～)

28日(火) 南島原市中学生弁論大会(コレジオ)

8月 9日(日) 登校日(平和集会)・県民祈りの日

9:00 までにカムス集合 11:30 頃解散予定

10日(月)～16日(日) 学校閉庁日

20日(木) 全校登校日・課題テスト(1・2年)・実力テスト(3年)(12:00 下校)

21日(金) 全校登校日・課題テスト(1・2年)・実力テスト(3年)(12:00 下校)

9月 1日(火) 始業式(給食あり 15:20 下校)

■夏休み期間中の取組について

今年度の夏休みは、部活動の地域展開を進めて地域クラブでの活動になります。多くの生徒たちは新たな活動の場所で活躍してくれるものと思いますが、一方で懸念されるのは生活習慣の乱れです。

そこで、本校では、今年度の夏休みに初めての試みになりますが、「西中フィットネス」と「夏休み Challenge Support」を実施いたします。詳しくは、連絡アプリ tetoru で送信しておりますチラシをご覧ください。

なお、「西中フィットネス」は保護者の皆様、地域の皆様の参加も可能です。参加なさるときには、各自で熱中症対策を行い、動きやすい服装でご参加ください。また、睡眠や朝食を十分にとり、タオルや水筒をご持参ください。

また、「夏休み Challenge Support」では、西有家地区地域学校協働本部の手助けにより、生徒の自主的な学習のサポート、夏休みの宿題のサポートを地域の方がしてくれます。

どちらも初めての試みですので至らないところがあると思いますが、お子様の参加につきまして、ご配慮いただければ幸いです。



令和8年度1学期終業式 校長あいさつ

1学期始業式で「動」をキーワードにして、「挑戦」して「主体的に動いてみよう」ということ、そして、「笑顔」あふれる学校にしようということをお話ししました。

また、生徒総会の際に「エージェンシー」についてお話ししました。

改めてエージェンシーとは、「変化を起こすために、自分で目標を設定し、振り返り、責任をもって行動する能力」です。

この1学期に自分から「動」いた人、「主体的」に挑戦した人、「エージェンシー」を発揮した人は、

人生が変わりはじめています。

すでに考え方や見え方が変わっているはずです。

言動も変わり、以前より、世の中が明るく見えているはずです。

友達との何気ない会話、一緒に過ごしている毎日がキラキラと輝いているはずです。

そして、周りには、同じように、キラキラと生活している人が集まってきているはずです。

さあ、そんなキラキラな生活をしている皆さんにとって待ちに待った夏休みが始まります。

どんな夏休みにしたいですか？

夏休みにあたって、私から1つだけ宿題を出します。

それは、9月1日（火）の始業式の日、元気に「笑顔」で登校することです。

そのために、「ギラギラ燃えろアツイ夏!! その手で掴めデカイ夢!!」をキーワードにして、楽しい夏休みにしてください。

あなたにとって、かけがえのない素敵な夏休みとなることを祈念して終業式の挨拶といたします。

令和8年7月17日

南島原市立西有家中学校

校長



2026 SUMMER VACATION

Do what you want to do.



It's your life. Make it worth it.

NISHIARIE JUNIOR HIGH