



かんせいちゅうがっこう

# 寛政中学校だより

だいごう  
第9号

令和2年 1月17日 横浜市立寛政中学校

## 12の贈り物

せかい たいせつ  
～世界でたったひとりの大切なあなたへ～

こうちょう もり かつよし  
校長 森 勝義

2020年がスタートいたしました。年末から年始にかけて、ここ横浜の地は穏やかな日が多く、緩やかな時間が過ぎていたように感じました。保護者の皆様、地域の皆様は恙なく新年を迎えられましたでしょうか。

旧年中は寛政中学校の教育活動にご理解と多大なご支援をいただきましたことを心よりお礼申し上げます。お陰様で無事1年を締めくくることができました。本年も学校・家庭・地域が手を取り合って、児童・生徒の健全育成を進めて参りたいと考えております。引き続きご支援をよろしくお願いいたします。

昨年末の12月25日、全校集会で生徒の皆さんにこんなことを話しました。

「令和元年の反省をしっかりと、気持ちを新たに2020年のお正月に自分自身の目標を立ててほしい。そして、1月7日に、全員笑顔で会いましょう。」と。そして2020年1月7日の集会で「12の贈り物」というタイトルの絵本のことを話しました。アメリカの女性作家がふたりの子どものために1986年に書いたメッセージで、2003年に絵本として出版されました。最初のページにこんなことが書いてあります。

「あなたが生まれた日、あなたがはじめて小さな息をした瞬間、世界中がよろこびでいっぱいになり満たされました。あなたの誕生を祝って、生きとし生けるすべてのものが、あなたに12の贈り物をさずけました。あなたがその贈り物を必要とする日のために。」と書かれています。

12の贈り物とは

- |           |           |          |            |
|-----------|-----------|----------|------------|
| 1 番目. 力   | 2 番目. 美しさ | 3 番目. 勇気 | 4 番目. 信じる心 |
| 5 番目. 希望  | 6 番目. 喜び  | 7 番目. 才能 | 8 番目. 想像力  |
| 9 番目. 敬う心 | 10 番目. 知恵 | 11 番目. 愛 | 12 番目. 誠実  |

締め言葉として、「そして最高の贈り物がもうひとつあります。それはあなた自身です。そのことに気付いたとき、あなたは出会ったこともない数多くの仲間と結ばれていることに気づく。あなたに贈られたものはすべての人に等しく与えられた宝物であり、それは人々とわかちあえばあうほど豊かになる宝物だということに。すべてを生かし、生かされ、よろこび、感謝する人生があなたのものになりますように」と。

私自身、この絵本を知ったのは3年前の汐入小学校の卒業式でした。PTA会長がお祝いの言葉のなかで読まれたのを聞いて、すぐ購入しました。一つひとつの贈り物にメッセージが素敵な絵とともに掲載されています。小さなお子様でも十分読める素敵な文章です。皆様も機会がありましたら、ぜひ手に取って、声に出して読んでみてください。自然に涙が流れてきます。読んでみたいと思う方は校長室にいらしてください。貸し出します。

最後に、3年生は、寛政中学校のよき思い出と誇りを胸に3月11日の卒業式を迎えてほしいです。1・2年生は3年生の栄光の足跡をしっかりと踏みしめて伝統を引き継ぎ、新生生徒会を中心により上級生となって、より素晴らしい寛政中学校にしてもらいたいと期待しています。

参考文献「12の贈り物」

作シャーリーン コスタンゾ ポプラ社

# がっこうほけんいいんかい 学校保健委員会

れいわがねん がつ にち  
令和元年12月23日

テーマ 『生活リズムを見直そう～睡眠ってなんで大切なの～』

今年度の学校保健委員会では生活リズムのなかでも「睡眠」に焦点を当てて全校生徒、教職員、内科校医、歯科校医、学校薬剤師の先生で学習しました。

まず保健委員会が作成した動画で、寛政中の睡眠に関するデータや睡眠がもたらす効果（体の成長・心の成長・学力向上）について全校のみんなに知ってもらいました。

グループワークでは、睡眠に悩む人の1日のスケジュールを班で考えてもらいました。（ルール：22時までには就寝、8時間睡眠になるようにする）

## <睡眠の効果>

- ☆体の成長 …… 成長ホルモンが分泌される
- ☆心の成長 …… 幸せホルモンが分泌されやすい脳に育つ
- ☆学力向上 …… 記憶を整理する、集中力とやる気UP

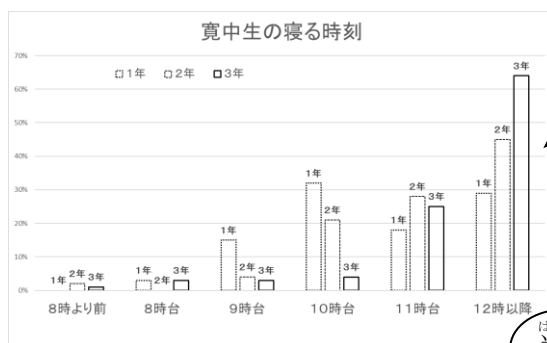


## <グループワーク 課題例>

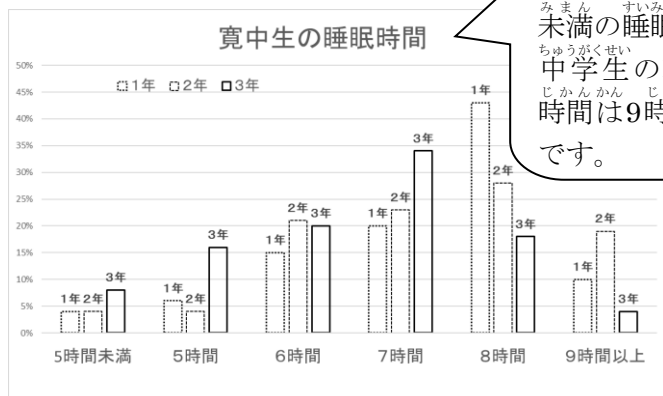
- ・塾が6時～8時まであります。塾の宿題をやる時間も必要です。
- ・ゲームを毎日合計2時間はやりたいです。

課題に加えて「Youtube を見ているうちに時間が過ぎていく」、「明日までの提出物があった。2時間くらいかかりそう」などさらなるミッションカードが渡されました。各班で時間の使い方を工夫して早く寝られるように考えていました。

## ◇寛政中の生徒の睡眠に関するデータ◇



よる 12時以降  
に寝る人が  
とても多い



半数以上が8時間未満の睡眠。中学生の理想の睡眠時間は9時間～8時間です。

## <グループワーク 工夫したこと>

- ☆夜早く寝て、朝自由な時間を作る
- ☆塾の宿題は学校の休み時間にやってしまう
- ☆スマホをいじる時間を短くする
- ☆運動して体を疲れさせる
- ☆LINE がきたら返信できないことを謝って早く寝る
- ☆Youtube はお風呂で見て時間短縮する

など各班で早く寝られるように工夫しました。

## <自分の生活で改善したいこと>

- ★寝る前にスマホはあまり見ないようにする
- ★起きる時間も早くして規則正しい生活をしたい
- ★寝る前のゲームを減らしたい
- ★自由な時間にスマホを使っているの、目を休ませて8時間以上睡眠をとりたい

# しんせいとかいほんぶやくいん ほうふ 生徒会本部役員の抱負



れいわがねんどしんせいとかいほんぶやくいん  
↑令和元年度生徒会本部役員

さくねん がつ おこな せいとかいほんぶやくいんせんきよ めい せいと せんしゆつ  
昨年12月に行われた生徒会本部役員選挙にて、7名の生徒が選出  
されました。

## せいとかいちよう ねん 生徒会長 2年

せいとかいちよう わたし こうやく がっこう びか あさ うんどう ひ つ かいき あか  
生徒会長になりました。私の公約である学校の美化と朝のあいさつ運動を引き継いで、さらに活気のある明  
い がっこう せいと きょうりよく ひつよう  
い学校にしていきたいです。生徒のみなさんのご協力も必要ですので、よろしくお願  
いします。

## せいとかいふくかいちよう ねん 生徒会副会長 2年

ふくかいちよう こうやく めやすぼこ せつち せいと いけん と い かいき す  
副会長になりました。公約である目安箱を設置し、生徒みなさんの意見を取り入れ、さらに快適に過ごせるよ  
うな活動をしていきます。いろいろ協力していただくことがありますが、よろしくお願  
いします。

## せいとかいふくかいちよう ねん 生徒会副会長 2年

せいとかいふくかいちよう ことし ほうふ せつきよくてき えがお た えな い がっこう  
この度、生徒会副会長になりました。今年の抱負は、あいさつを積極的にし、笑顔の絶えない学校にすること  
です。ほかにも、せいと す いけんぼこ もう せつち  
す。他にも、生徒みなさんが過ごしやすいように意見箱を設け、よりよい学校にすることです。

## せいとかいしよき ねん 生徒会書記 2年

せいとかいほんぶやくいんしよき わたし せいとかい いちいん せいとかい がっこうぜんたい め  
生徒会本部役員書記になりました。私が生徒会の一員になったからには、生徒会だけでなく、学校全体にも目  
を向け、しっかりと取り組んでいきますので、よろしくお願  
いします。

## せいとかいかいけい ねん 生徒会会計 2年

たび せいとかいほんぶやくいんかいけい わたし せいと いけん と い いけんぼこ せつち  
この度、生徒会本部役員会計になりました。私は、生徒みなさんの意見を取り入れるために、意見箱を設置し、  
よりよい学校を目指していきます。

## せいとかいかいけい ねん 生徒会会計 1年

かいけい わたし せいとかい はい で き かぎ いっしょうけんめい やく  
会計になりました。私は、はじめて生徒会に入ったので、出来る限りのことを一生懸命やって役にたてるよ  
うに頑張ります。よろしくお願  
いします。

## せいとかいしよき ねん 生徒会書記 1年

しよき ねん わたし かぎ がっこう がっこう  
書記になりました。1年なので、私がやれることは限られていますが、この学校をよりよい学校にできるよう  
に努力します。よろしくお願  
いします。

# Sepro ～英語を使って本当のコミュニケーション体験を～

12月16日17日の二日間にわたって、スーパーイングリッシュプログラム（通称SEPRO）が寛政中学校で行われました。SEPROとは「英語によるコミュニケーションの基礎を育成するために、英語のネイティブの先生方を1回の授業に集め、生徒一人ひとりが英語でコミュニケーションを取る機会をより多く作る」という取組で、今回も近隣校から5名のAETが来校されました。

7月に続いて二度目のSEPROとなりましたが、グループにネイティブの先生が1人ずつ入るといった特別な環境の中で、日ごろの授業では思いきって活動ができない生徒も、何とかして自分の思いや考えを英語で伝えようと努力していました。どの生徒も前向きな態度でSEPROの授業に臨むことができ、日ごろの英語学習の成果を見ることができました。これからも、こうした貴重な実践の機会を大切にしていきたいと思っております。

## こうつうあんぜんしどう 交通安全指導

今月の8日から10日の3日間、交通安全指導が行われました。5月、8月、1月と今年度も3回実施し、多くの保護者の方や地域の方に参加していただきました。ご協力ありがとうございます。近年では車のアシスト機能の向上もあり、神奈川県では交通事故の発生件数は減少しています。ですが、報道では交通事故のニュースを見かけないことはありません。交通ルールを守っていても事故に巻き込まれてしまうこともあります。交通安全指導は1年間で数日間ではありますが、日々、交通ルールを意識して加害者、被害者になることなく安全に生活を送ってほしいと思っております。

保護者や地域の皆さま、日頃より生徒への声掛けや見守りをしていただきありがとうございます。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

## がつ ぎょうじよてい 2月のおもな行事予定

1/31(木)・2/3(月) 3年学年末試験  
2/5(水) 新入生保護者説明会  
/14(金)～ 3年公立共通選抜検査

2/14(金)～18(火) 1・2年学年末試験  
/20(木) 1・2年横浜市学力学習状況調査  
/28(金) 3年公立共通選抜合格発表

※学校だよりのバックナンバーを、学校ホームページにアップしてあります。写真がカラーで見られます。