

横浜市立城郷中学校

1年 学年通信

◎有意義な夏休みにするために

夏休みに入ります。先生もそうでしたけど、長期休みはどうしても生活のリズムが崩れやすい・・・夜な夜なゲームをしたり、SNSを使ったりとやっつけてしまいます。だめだなあと思っているんですけどやっつけてしまうんですね、わかります。

さて、夏休みを有意義に過ごすために、どうすればいいか考えてみたいと思います。有意義に過ごすとは上手に時間を使うということです。そのために、1日の時間を3つに分類してみます。

○投資(とうし):未来の自分のために使う時間

- ・自分を高めるために本を読む時間
- ・将来のために取り組む勉強
- ・考えを広げてくれる人との会話 など

○消費(しょうひ):生きるために必要不可欠なことに使う時間

- ・食事、睡眠、お風呂、など

○浪費(ろうひ):自分のために重要ではないことに使う時間(簡単に言えば、無駄な時間)

- ・なんとなく見ているテレビ
- ・時間つぶしのゲーム
- ・なんとなくやっているSNS など

「浪費」と「投資」の違いは何でしょうか。例えば、ゲームをやるということが自体が「浪費」なわけではありません。プロゲーマーを目指すという人にとっては「投資」の時間ですね。大きな違いは目的があるかないかだと思いますか。なんとなく過ごしてしまう「浪費」の時間を減らして、目的をもって過ごす「投資」する時間を増やせると有意義な夏休みになるのかなと思います。

お金の理想的な割合は消費:浪費:投資は70:5:25だそうです。時間にあてはめると17時間:1時間:6時間くらいですか。さすがに厳しいなと思いますが、浪費につかってよい時間を決められるとよいですね。

★スマートフォンの使い方を改めて考えましょう★

便利なスマートフォンですが、「浪費」の時間を過ごしてしまう可能性が非常に高いのもまた事実です。保護者の方の管理のもとに使用しているわけですから、ルールをしっかり守って使ってください。

特にSNSに関しては、自分の時間だけを「浪費」するだけでなく、相手の時間を奪います。夜の遅い時間にメッセージを送ってみたり、返信をすぐに要求したり・・・相手に配慮した使い方をしてください。

また、そもそもですが、勝手に動画や写真をアップしたりすることは犯罪です。また、性的な言葉や写真、動画などを送ったりすることも犯罪です。

SNS上では、ふざけてやったことが実は犯罪であったり、大きなトラブルになることがあります。また、ゲームの課金なども大きなトラブルになることがよくあります。ガチャなどはギャンブルと同じ心理状態だと言われてます。(いわゆるギャンブル依存症)

各家庭でのルールに加えて、社会的なルールについても確認して、使い方を改めて考えていただければと思います。

横浜市立城郷中学校

ここに記載する記事は 370 文字から500 文字程度の長さにします。

学校行事など重要なイベントに必用な情報を記入します。学校やクラスで取り組んでいる計画など多くの人々に知っておいてもらいたいことなどを記入しましょう。他に先生からの日々に対する注意などを記入します。また新聞記事などからの情報を利用するのもよいでしょう。重大な内容の場合それに対してクラスの意見、アンケートを記入するのもいいでしょう。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を簡潔にまとめて短かくするように心がけてください。ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。

Microsoft Publisher には、ニュースレターを

2学期は8月27日(金)から

時間割は

始業式 J1 J2 J4 J5 5時間授業

14:55 完全下校です。

初日はうわばき忘れが多いです。宿題の提出がある授業もあります。

8月23日くらいからは、生活リズムを通常通りに整えていきましょう。

横浜市立城郷中学校

電話: 045(471)9203

FAX: 045(471)2880