



学校だより

横浜市立釜利谷中学校
 発行日 令和5年11月1日(水)
 発行者 学校長 木村 典明
 所在地 金沢区釜利谷南 3-5-1
 電話 784-7311 FAX 783-9762

URL <http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/jhs/kamariya/>

学校教育目標

人との関わりを大切にします。(徳、公)
 生きるための学びを大切にします。(知、開)
 心と命を大切にします。(体、徳)

知・・・生きてはたらく知
 徳・・・豊かな心
 体・・・健やかな体
 公・・・公共心と社会参画
 開・・・未来を開く志

「スマホの使い方、大丈夫ですか？」

校長 木村 典明

昨今、スマートホンやタブレット端末の普及によって、情報収集はもとより、コミュニケーションツールとしても非常に利便性が良くなり、子どもたちの生活に大きな変化をもたらすようになりました。一方で、それらのツールを使ってのトラブルが絶えず発生しており、教育の世界では大きな問題となっていて、教職員がその対応に追われ本来の業務に支障をきたす深刻な事態となっています。「釜利谷中には、そういったことは一切ありません」と胸を張って言えればいいのですが・・・少なからず頭を悩ませる原因になっているのも事実です。そこで、先月の朝会での「校長講話」は「SNSで加害者にも被害者にもならないために」という話をしました。その内容(紙面の関係で概要です)を保護者の皆さんとも共有させていただき、ご家庭での「SNS利用ルール」の参考にしていただけたら幸いです。

<10月1日朝会にて>

みなさんの持っているスマホは、保護者の方が自らの判断と方針に基づいてその責任のもとにみなさんに与えてくれているものです。ですから、そのスマホは、みなさんが自由に勝手気ままに使っていいものではありません。もちろん、子どもだけではなく大人も一定のルールの下で使わなければいけないのですが・・・残念なことに、迷惑な動画をおもしろがって投稿したり、悪口を書き込んで人を悲しませたりする大人がいるのも事実です。そういうことを知って、「大人がやっていることは子どももやっていること。おもしろいから自分もやっちゃおう！」なんて決して思わないでください。おもしろがってネット上に投稿することによって、人を不快にさせたり悲しませたりすることは決して許されることではないということを理解してください。ネットに投稿した内容と投稿した時点での年齢が14歳以上であれば、法によって裁かれることとなります。12・13歳でも訴えられたら名誉棄損で民事上の責任を負わなければならなくなります。でもみなさんは責任を取ることができないので、保護者の方が責任を取らなければいけません。みなさんを信頼してスマホを持たせてくれている保護者の方を悲しませるようなことは絶対してはいけません。

スマホを長年使っている先輩として「加害者にならないための三原則」「被害者にならないための三原則」をみなさんに伝授しておきます。

【加害者にならないための三原則】

- 一 他人のことは、勝手に投稿しない
- 二 悪口・悪ふざけの投稿をしない
- 三 グループのメンバーにとって関係のない人を招かない

【被害者にならないための三原則】

- 一 自分の個人情報公表しない
- 二 知らない人とつながらない
- 三 不審に思う投稿があったら、すぐにうちの人に相談する

スマホは正しく使えば、こんなに便利なツールはありません。でも、使い方を間違えれば、人を傷つける凶器になってしまいます。正しい使い方を心がけましょう。



◇「雲外蒼天～青春をつかみとれ～」

10月18日、「雲外蒼天～青春(ゆうしょう)をつかみとれ～」というスローガンで文歌祭が開催されました。今年度は釜利谷中学校として4年ぶりの、そして在校生が初めて経験する横須賀芸術劇場での1日開催となりました。

オープニングセレモニーは、第10回という節目に会場全体を巻き込んで、実行委員生徒が最高の幕開けにしたいという思いで企画し大きく盛り上げました。合唱発表の部では各クラスが仲間と力を合わせ、これまでの練習の成果を発揮しました。広い会場に美しく響く歌声はどれも心を震わせるものでした。また、文化部の素晴らしい発表や作品の展示は観客とつながれるような心温まる工夫が多くありました。互いを認め、努力を称え合った文歌祭期間。一人ひとりが学んだことを今後の学校生活にいかして行ってほしいと思います。

最後になりますが、文歌祭の開催にあたり、保護者のみなさまをはじめ様々な方々のご理解やご支援ありがとうございました。今後とも生徒が活躍し輝ける学校であるよう、応援をどうぞ宜しくお願いいたします。

◇頑張ったね！ -部活動の成績-

- バレーボール 秋季区大会 準優勝
 - 男子バスケットボール 南ブロック新人大会 ベスト16
- ※他の部活も頑張っています！紙面の関係で、次号に掲載します！



◇パフォーマンスを上げるには —試合期の食事—

部活の試合当日のパフォーマンスを上げるには、食事が重要な役割となりますが、“グリコーゲンローディング”といって、試合の数日前から糖質を体に貯蔵する食事方法があります。事前に糖質の貯蔵量を多くしておき、試合中にガス欠にならないようにするやり方です。ポイントは次の2つです。

- ① ごはん、パン、めん類、果物を多めに(食事全体の60~70%)。
- ② おかずはその分ややひかえめに。


試合当日は、試合が終わったときに、“ちょっとお腹がすいてきた”となるくらいの量を食べるのが原則です。普段の生活では、お昼までもつことをイメージして朝食の量を加減しますが、試合当日は、試合中に最良のパフォーマンスを維持することが最優先になるため、次の食事までもつようにはではなく、試合が終わった時のことを考えて加減するのが良いとされています。ただし、緊張したり興奮したりすると胃腸に来る人は、食物繊維を控えたり、消化の良いものを中心に食べたりすることが大切です。

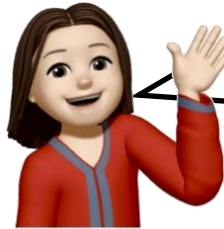


大事な試合の時に一番良い状態になるには試合前に「何を・いつ・どのくらい口にしたらいいのか」を事前に何度か試し、自分の身体にあった食事を見つけて本番に臨むと良いでしょう。(参考)「NHKスポーツ」(Webサイト) 「理論と実践 スポーツ栄養学」鈴木志保子著




11月の主な予定

- 
- 1日(水) 3年進路面談(～2日) 個別支援学級合同宿泊学習(2日目)
 - 2日(木) 2年職場体験学習
 - 3日(金) 文化の日
 - 6日(月) 朝会
 - 11日(土) 公開授業 学校運営協議会
 - 12日(日) 期末試験前部活動中止期間(～16日)
 - 15日(水) 期末試験(～17日)
 - 23日(木) 勤労感謝の日
 - 24日(金) 専門委員会
 - 29日(水) 生徒委員会



【スクールカウンセラー勤務日です!】
11月10・17・24日(金)
お気軽にご利用ください!
※事前予約が必要です。副校長辰野までご連絡を(Tel784-7311)。



次回の発行予定日は12月1日(金)です。