

ホップ・ステップ・ジャンプ ～新しい景色を～

令和6年7月19日(金)発行

充実した夏休みを！

今日で1学期が終わります。2年生に進級して2ヶ月半、様々な活動を通して、皆さんの笑顔あふれる様子をたくさん見ることができました。また、日に日に先輩らしさや頼もしさが増していくのを感じました。2学期、さらに皆さんがそれぞれのよさを発揮し、学習を充実させたり、行事を盛り上げたりしてくれることを期待しています。

さて、明日から約40日間の夏休みが始まります。皆さんはどんな計画を立てましたか。学習では、1学期の復習はもちろん、高校進学に向けて、今から1年時の復習をするとよいでしょう。部活動では、ほとんどの部で新チームがスタートし、皆さんが中心となって活動していきます。ぜひ先輩たちが残してきた素晴らしい部分を受け継ぎ、さらにその上に自分たちの良さを積み重ねてよりよいチームを作っていくください。また、夏休みは自由な時間がたくさんあります。普段なかなかできないことにチャレンジし、たくさんの経験ができるといいですね。健康と安全に気をつけて、充実した夏休みを過ごしてください。始業式、笑顔が輝く元気な姿の皆さんと再会できることを楽しみにしています。

知っていますか？スマホ・ゲームの怖さ

「スマホ依存」「ゲーム依存(ゲーム障害)」という言葉をよく聞くようになりました。このように、スマホやゲームが問題なのは「依存性」があるということです。「スマホやゲームの使用をやめられない」「生活の中で支障があっても使用し続ける」症状が見られたら要注意です。依存症になるとどのようなことが起きるか、その怖さを紹介します。

怖さ①: 脳の変化

ア) 興味をもって集中したり楽しんだりしているときに、出るドーパミン神経が鈍くなり、ネットやゲーム以外のことにやる気が起きない、楽しめない。

イ) 感情をコントロールする脳の部分(前頭前野)の働きが悪くなり、切れやすく、感情的になる。

ウ) 始めると止まらない神経回路ができる。この回路は一度できると治らないため、一生やめられない。

怖さ②: 目の異常

ドライアイ(目の表面が乾く病気)、視力低下、内斜視(両目の視線が合わなくなり、物が二重に見える病気)を引き起こす。

怖さ③: 眠れない

スマホやゲーム機から出るブルーライトを浴びると、メラトニン(睡眠ホルモン)の分泌が抑えられ、自然な眠りに入れなくなる。また、夜遅くまでネットやゲームをすることで、睡眠不足や昼夜逆転になる。

怖さ④: 体や心の健康問題

日中体を動かすことが少なくなり、筋力・体力が低下する。また、生活リズムが乱れ、体や心の不調が現れる。それに伴い、学校生活に問題(成績が下がる、欠席が増えるなど)が生じる。



スマホ・ゲーム依存症にならないためには、何より「スマホ・ゲームから離れる時間を意識的につくる」ことが大事です。また、家族や友人と直接話したり、運動したりする時間を増やすことも意識して行いましょう。

保護者の皆様へ

7月17、18日の保護者会へのご出席、ありがとうございました。お子様の頑張りやよいところを十分に認め、さらに成長を促すようなお声かけをお願いいたします。明日から長い夏休みに入りますが、お子様が家族と関わる時間を多くもち、心も体もエネルギーをしっかりと蓄えて、2学期元気に登校できますよう宜しくお願いいたします。1学期間、学校の教育活動へのご協力、ご支援ありがとうございました。

OPTA資源回収のお知らせ

8月4日(日)に、PTA地区委員会主催の資源回収が予定されています。とても暑いことが予想される中、朝早くからお世話になります。資源回収による特別収入は、学校行事や生徒活動に使われます。大変お忙しいとは思いますが、ご協力のほど宜しくお願いいたします。

○学年登校日のお知らせ

8月5日(月)

8:05～ 8:10 出欠確認

8:10～ 8:55 学活①(課題点検、確認テスト返却)

9:05～ 9:50 学活②(文化祭準備)

9:55～10:00 帰りの会

10:10 最終下校



～活動の振り返り～

印象に残った新聞記事を紹介しよう

毎週金曜日、朝読書の時間に読んでいる「ふくe刊」（福井新聞デジタル学習教材）。国語の時間に、印象に残った記事を選んで、スピーチを行いました。アメリカから体験入学に来ていたMさんも参加し、「能登半島地震」の記事についてスピーチしました。その内容を紹介します。

Who here felt the earthquake on New Years? Being a magnitude 6 earthquake, It caused a fair amount of damage. Now that I was in America, I obviously didn't feel any vibrations at all. In fact, the first time I heard of this earthquake was last week, and it shocked me how much destruction it caused. In addition to buildings crumbling, someone with a new variant of covid was in the refugee camp and it spread like wildfire. In just one week, 41 people were found to have this new variant of covid. Now, I live in California, where there are almost no natural disasters. In fact, the last major earthquake was almost 60 years ago. Because of this, I greatly underestimated the amount of disaster earthquakes can actually cause. However, I can imagine the pure terror the residents felt when they saw the road cracking and the buildings falling on them. It seems right out of a horror movie. Except that these damages are real. Thanks to this news article, I have grown to appreciate where I live and realize that not every place has the geography that California has.

Thank you for listening.

新年の地震を感じた人はいますか？マグニチュード6の地震だったので、かなりの被害がありました。私はアメリカにいたので、当然ながら振動はまったく感じませんでした。実際、この地震のことを初めて聞いたのは先週で、その被害の大きさに衝撃を受けました。建物が崩れ落ちただけでなく、避難所には新型コロナウイルスに感染した人がいて、それがあつという間に広がりました。わずか1週間で、新型コロナウイルスに感染している人が41人いることがわかりました。今、私は自然災害がほとんどないカリフォルニアに住んでいます。実際、最後に大地震が発生したのは60年近く前です。そのため、地震が実際に引き起こす災害の規模を私はとても過小評価していました。しかし、道路がひび割れ、建物が崩壊するのを見た住民が感じた恐怖は想像できます。まるでホラー映画のようです。ただし、これらの被害は現実です。このニュース記事のおかげで、私は自分が住んでいる場所に感謝するようになり、カリフォルニアのような地理的特徴を持つ場所がどこにもあるわけではないことに気づきました。

ご清聴ありがとうございました。

仲間が選んだ記事は興味深く、意見の交流は自分の視野が広がりますね。夏休みの課題に「新聞コンクール」があります。ぜひ、新聞を読む機会をたくさんもって、家族や友達と話し、社会の出来事に関心をもってください。

色決め集会（7月3日）

9月に開催される体育祭の色決め集会が行われました。各クラスの代表が抽選を行い、色が決定しました。体育祭では、昨年以上に団結して素晴らしい戦いを見せてくれることを楽しみにしています。

| | | | | | | | |
|---------|-----|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1組 | 2組 | 3組 | 4組 | 5組 | 6組 | 7組 | |
| 橙 | 青 | 緑 | 紫 | 黒 | 赤 | 黄 | 桃 |
| 1-7、3-1 | 3-6 | 1-3、3-8 | 1-5、3-5 | 1-2、3-7 | 1-6、3-4 | 1-1、3-3 | 1-4、3-2 |



8月の予定

- 4日(日) PTA資源回収
- 5日(月) 学年登校日
- 5日(月)～ 9日(金) 北信越大会
- 13日(火)～15日(木) 学校閉庁日
- 17日(土)～25日(日) 中体連全国大会
- 28日(水) 2学期始業式



9月の予定

- 4日(水) 第2回定期テスト ①英 ②理 ③国
- 5日(木) 第2回定期テスト ①社 ②数
- 9日(月) 常任委員会
- 10日(火) 地区駅伝競走大会
- 18日(水) 体育祭
- 20日(金) 文化祭
- 25日(水) 後期生徒会役員選挙
- 27日(金)～29日(日) 地区秋季新人大会
- 28日(土) 地区陸上競技大会
- 30日(月) 前期最終常任委員会

