



せつぺ 翔べ



日吉学園HP ★新日吉学園ブログ

43日間の家庭教育へ

日吉学園 校長 松尾 明

梅雨時期の豪雨や異常高温に見舞われることもある中で、子供たちは大きな事件・事故に巻き込まれることなく学校生活を送ることができました。これも、保護者・地域の方々を含めた「チーム日吉学園」の賜物であると思っています。有難うございました。

さて、明日からの43日、子供たちは主に家庭や地域で生活を送ることになります。子供たちが健康で安全に夏休みを過ごせるように、次の2点について、御理解と御協力をお願いします。

1 規則正しい睡眠で健康的な生活を！

人間の脳にある視床下部には、「体内時計」があると言われています。この「体内時計」は睡眠時間の問題だけではなく、ホルモンや体温、自律神経の機能など、全身の健康に関わってきます。体内時計を乱れさせないためにも、以下の内容を親子で話し合い、規則正しい睡眠の習慣をつくっていきましょう。

- 一度生活リズムが乱れると、元のリズムに戻すのに1か月かかる。
- 休みの時などに、子どもでは1時間半、普段の起床時間よりも遅くなると脳に悪影響を及ぼす。
- もし長めの睡眠を取る必要がある場合は、「早く寝て普段と同じ時間に起きる」ようにするといい。

その上で、夏休みの間の「寝る時間」、「起きる時間」、ついでに「机に向かう時間」を決めさせてください。(ラジオ体操への参加を生活リズムづくりの基本に置いてもいいと思います。)

2 スマホの弊害を理解させて！

スマホやゲームなどの「電子スクリーン」による気分・認知・行動・社会性の障害、粗暴な行動、暴力を起こす「電子スクリーン症候群（ESS）」という概念があります。以下のようなスマホの危険性を理解し、子供のスマホ利用の管理をお願いします。

- スマホ等の使用により、「脳の成長」が大いに阻害される。(前頭前野の障害、ドーパミン系の障害)
- 前頭前野の障害は、「切れやすく感情的」に、ドーパミン系の障害は、「喜び、意欲の低下」を招く。
- TikTok, Instagram, Twitter等のアプリは、睡眠（入眠）に悪影響及ぼす。

また、もしSNSを使っていれば、トラブルに巻き込まれる危険性があることも、しっかりとお子さんと確認してください。具体的には「上手にネットと付き合おう！安心安全なインターネット利用ガイド」(https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/)にある「トラブル事例一覧」を参考してください。

以前、ある先輩の校長先生が、「子供がスマホの正しい使い方について理解しないままスマホを使うことは、まるで包丁を振り回しながら歩くようなものだ。」と言っていました。つまり、スマホというものは正しく使えば便利なものであるが、使い方によっては人や自分を傷付ける道具にもなる、ということです。

夏休み明けの9月2日（月）には、全員笑顔で日吉学園に登校できるよう「規則正しい睡眠」と「メディアコントロール」で充実した43日間を過ごしてほしいと心から願っています。

「子供たちの男女共同参画 学びの広場

7月4日(木), 鹿児島県男女共同参画センターから講師をお招きし, 7~9年生が男女共同参画の学びを通して, 自己肯定感や自己尊重感を高めることを目的として, 良好な人間づくりのためのワークショップを行いました。



コーディネーターを務めてくださった高橋 恵先生は, ワークショップの中で「性別に関わらず, 一人ひとりがちがっている」という多様性のことや, 性別に関わらず個性や能力があることなどを, 分かりやすく講話してくださいました。

（感想）

めぐさん(高橋 恵先生)が「発表してくれる人」と聞いた時に, 自分の中で気持ちをとどめている自分に気づき、無意識に、間違ったらどうしよう…笑われないかな…と自分を制限していることに気づきました。

私は自分の気持ちを相手に伝えることや表に出すことが苦手で、周りに行動を合わせて、自分の気持ちを隠している時がありました。その時は、とても辛かったです。

今日初めて「同調圧力」という言葉を知って、悩んでいた時の自分の気持ちを少し理解することができました。そして, You メッセージと I メッセージという言葉も初めて知りました。グループ活動で自分は You メッセージを使っていたと振り返ることができ、I メッセージの使い方も学びました。グループ活動など相手と意見が対立した時に使っていこうと決めました。

これまでの自分を振り返ることができ、人との付き合い方についても学べた、楽しい2時間でした。(9年生)

心を合わせた歌声に感動 ~7月13日(土)校内合唱コンクール~

恒例の校内合唱コンクールは、今年も日吉町老人福祉センターにおいて、1学期末PTAの授業参観も兼ねて行われ、多くの保護者から児童・生徒たちの歌声に大きな拍手を送られました。

今年もエキシビションの6年生の素直でまっすぐな歌声からはじまった、日吉学園の合唱コンクール。審査をされた松陽高校の今村先生から、学年を追うごとにレベルが向上し、合唱を通してクラスのまとまりを感じることができたと、多くのお褒めの言葉をいただきました。コンクールの結果と審査員コメントの一部を紹介します。

金賞 9年生「大人の歌声が響いて素敵です。女声も男声も無理のない発声で美しい。」

銀賞 8年生「清潔感のある歌声でとても素敵です。響きがきれいでした。」

銅賞 7年生「力強さのある歌声が聴くことができた。勢いのある歌声が良かったです。」

最優秀 指揮者賞 8年 鳥越 千代莉

最優秀 伴奏者賞 9年 松尾 咲良 8年 池水 日茉梨

銀賞の8年生は学校を代表し、来年の県の合唱コンクール「春の祭典」に挑戦します。頑張って下さい！



入賞おめでとうございます

【県図画作品コンクール日置市審査会】

<特選>	4年 川波 想士	7年 野元 芽依
	8年 小松 友結	服部 萌々香
	9年 内匠屋 愛理	上村 沙耶
<入選>	1年 尾堂 海夢	2年 室屋 颯汰
	3年 上中別府ゆのは	野田 海智
	5年 小松 翔愛	
	6年 古市 結暖	松原 小夏
	9年 倉留 彩綾	森田 夏帆

7・8月の主な行事予定

7月 19日（金） 終業式

23日（火） 吹奏楽部 夏の祭典

24日（水） 県大会 剣道女子個人の部

26日（金） 県吹奏楽コンクール

8月 1日（木） 出校日

7日（水） 日置市子ども議会

18日（日） PTA環境美化作業

21日（水） 出校日

31日（日） 夏休み最終日

【お知らせ】～夏季休業中の学校閉庁について～

日置市教育委員会では、学校職員が長期休業期間に計画的に休暇を取得しやすい環境をつくることで、健康の保持・増進を図るとともに、意欲をもって児童生徒の教育活動に従事できるようにすることを目的として、今年度も、8月13～15日を学校閉庁日及び部活動の休養日等を設定します。なお、学校閉庁期間中は、学校には職員が不在となります。

緊急の連絡等については、市教育委員会学校教育課〔TEL:099-248-9431〕でも対応いたします。)

皆様の御理解と御協力をよろしくお願ひいたします。