



常盤木だより

浜松市立浜名中学校 第6号

令和7年1月

発行責任者 (教頭)

◇新しい年を迎えました ～校長 河合和夫～ ◇



明けましておめでとうございます。今年も穏やかな天候のもとでの正月を迎えることができました。3学期のスタートとなった1月7日(火)には、生徒の元気な姿を見ることができとても嬉しく思いました。その日に行われた始業式では生徒の皆さんに向け、以下の話をさせていただきました。

①今年巳(蛇)年。19世紀に活躍をしたドイツの哲学者「ニーチェ」という人は「脱皮できない蛇は滅びる」と言っています。人間に置き換えると「向上心を失うな」というメッセージを残しています。この言葉のとおり、今年これまでの自分とは違う、一皮むけた、成長した姿にしていきましょう。

②巳(蛇)年は、長い歴史の中でも大きな変化の起こった年でもありました。645年の「大化の改新」、1185年の「壇ノ浦の戦い」、1905年の「日露戦争の終結」、1965年の「いざなぎ景気」、1977年の「王貞治氏のホームラン世界記録(868本)達成」、2001年の「ウィキペディアのサービス開始」など。今年はいい意味での変化があるといいですね。

③しかし、世界に目を向けるとまだまだ様々な困難(戦争や紛争、国家間の関係悪化など)が続いています。昨年12月にはノーベル平和賞が「日本原水爆被害者団体協議会(日本被団協)」に授与されました。その代表である田中熙巳さんは、受賞後のスピーチで「全世界からの核兵器廃絶」を訴え続けました。そして各国の記者からの「武力を使って自分の国を守る『自衛』についてどのようにお考えですか?」という問いに田中さんは『自衛』とは自分の国の領土を守るのではなく、自分の国民の命を守ることである」と答えられました。私にはこの言葉が強く心に残りました。この、田中さんのような考えが全世界に広がり、一日でも早く戦争や紛争が解決できることを願い、2025年が明るい話題の多い一年になることを期待します。

④3学期は短いですが、中身の濃い学期となります。3学期に向けて3つのことをお願いします。

(1) 1・2学期の自分を振り返り、残された課題の克服と来年度に向けて準備をする学期としてください。

(2) 3年生を応援する学期にしてください。3年生が進路決定や受検に集中できる学校の雰囲気となるよう、1・2年生のサポートがとても重要です。「受検は団体戦」という事を忘れず、学校生活を送りましょう。

(3) 人の良さを見付けてください。誰もが幸福な気持ちになり、誰もが気持ちよく学校生活を送る。そしてこの浜名に元気を届ける。そんな浜名中学校にしていきましょう。

生徒一人一人の活躍を期待するとともに、3月18日(火)は、最高の感動ある卒業式で締めくくることができることを、心から願っています。今年も浜名中学校の教育活動に、ご支援・ご協力のほど、よろしくをお願いします。



◇始業式で抱負を述べた各学年の代表◇

◇1/31(金)に1・2年生の学校公開を予定しています◇

1月31日(金)に、1・2年生保護者を対象とした学校公開を予定しています。その中で、2年生は13:30から修学旅行説明会を、1年生は14:35から野外活動説明会を行います。

※修学旅行の予定日 令和7年5月13日(火)～15日(木) 2泊3日

※野外活動の予定日 令和7年5月22日(木)～23日(金) 1泊2日

※3年生は高校入試を間近に控えているため公開いたしません。ご了承ください。

◇SNSの使用方法にご注意を！ ～情報モラル講座より～◇

12月10日（火）、全校生徒を対象に情報モラル講座を行いました。浜松市青少年育成センターの講師からは、中学生のスマートフォンの使用方法について最近多発しているトラブルの紹介を交えて下の2点の注意喚起がありました。

《浜松市青少年育成センターより》

○SNSは相手の顔が見えないため、LINE(ライン)などのメッセージが相手に誤解を与えてしまうトラブルが多発しているので気を付けること。

○インターネット上で相手を傷つけるような書き込みをすると、開示請求を通して投稿した人の名前が明らかになり、中学生であっても相手から訴えられる事例が発生している。不適切な書き込みはしないこと。



生徒たちにとって、日頃のスマートフォンの使用方法を振り返るよい機会になりました。

◇十分な朝食・運動・睡眠をとりましょう！ ～学校保健週間～◇

12月9日（月）～13日（金）の1週間を学校保健週間とし、保体委員会を中心となって健康に関する放送が行われました。健康維持に欠かせない「朝食・運動・睡眠」の3つについて紹介がありました。



《朝食》

・朝食は、黄(炭水化物)、赤(タンパク質)、緑(食物繊維)の食材がバランスよく入っていることが大切です。ご家庭でも意識して整えてみてください。

夜ふかしをしないために

- 1 起きたらすぐに太陽の光を浴びる
- 2 朝ごはんを食べる
- 3 1日に60分以上の運動をする
- 4 テレビやゲーム・スマホを見ることを多くても2時間以下とする
- 5 寝る部屋にデジタル機器をおかない

《睡眠》

・成長期の中学生は8～10時間以上睡眠が必要とされています。就寝2時間前からデジタル機器の使用をやめると、ぐっすりと脳が休養できる睡眠につながります。



《運動》

・1日60分以上の運動が体の成長を促します。日常、こまめに体を動かすことを意識してみましょう。

◇1月・2月の主な予定◇

【1月】

- 7日（火） 3学期始業式
- 8日（水） 給食開始
- 9日（木） 静岡県学力診断調査（1・2年）
実力テスト（3年）
※6時間目カット 14:45 下校
- 16日（木） 学校保健委員会（6時間目）
- 17日（金） 百人一首大会（5・6時間目）
- 23日（木） PTA運営委員会（18:30～）
- 31日（金） 学校公開・懇談会（1・2年生）

【2月】

- 4日（火） 私立高校入試（1・2年生弁当持参）
- 5日（水） 私立高校入試（1・2年生給食あり）
- 7日（金） 第5回学校運営協議会（15:00～）
- 13日（木） 学年末テスト（5科）
※6時間目カット 14:45 下校
- 14日（金） 私立高校合格発表
- 17日（月）～19日（水） 教育相談（14:40～）
※1・2年生を対象とした希望性
※17日・18日は6時間目カット
- 18日（火） 公立高校願書提出
※～20日（木）正午まで
- 21日（金） 前期生徒会選挙
- 26日（水） 公立高校志願変更 ※～27日正午まで