



## ○2学期終業式校長式辞より

今日で2学期が終了します。先ほど3人の代表の皆さんの今学期の反省と来学期への抱負を聞きました。この学期での成長が感じられる素晴らしい発表でした。皆さんにとってこの2学期は、どんなことが印象に残っていますか。9月のコロナの流行、10月の鈴歌祭前のインフルエンザ流行と、感染症に振り回される2学期の印象が強く残っています。

そんな中で、他施設で学ぶことができた1年生の保育実習、2年生の職業体験で、皆さんの心に残る活動ができたことは、とてもうれしく感じました。また、鈴歌祭では、3年生でつらい思いをした人たちもたくさんいたと思いますが、学年で実施してくれた学年発表会等で次へのステップに進めた人も多くいてうれしく思います。

さて、冬休みを迎えるにあたり、「誘惑」について話をします。人間は、誘惑に負けてしまいやすい生き物です。これは、脳の前側の「前頭前野」という部分が関係していて、この機能が低下すると集中力がなくなり、誘惑に負けやすくなるそうです。成熟するのは25歳前後なので、皆さんの「前頭前野」は、生育段階です。前頭前野を鍛えるためには、「8時間程度の睡眠」「バランスのとれた1日3度の食事と水分補給」「週3日以上で40分以上の有酸素運動」「普段とちょっと違うことを取り入れる」など簡単に取り組むことができます。明日からの冬休みの生活でこれを試し、前頭前野を鍛えながら、「誘惑」に負けない生活をするために自分に合った方法を考えてみましょう。ここでは、3つ提案します。

### ① 誘惑する材料がない環境をつくる。

勉強する場所を一人になるところにせず、日中は、雰囲気の作れる図書館に行ったり、夜は、親がいるリビングでゆったりなど、誘惑に負けない工夫をすることです。皆さんの多くが敵としてあげられるスマホやゲームを近くに置かないことが「誘惑」に負けない第一歩ではないでしょうか。

### ② 計画をして、できたらご褒美を用意する。

「1時間勉強できたら、スマホを20分触っていい。」とか、「このワークを○日までに終えたら、正月は、遊んでいい。」など、これだけががんばったらご褒美を自分で用意しておくこと集中しやすくなるようです。この決意を、おうちの人に話しておくことも、「またゲーム？」と言われないことにつながるでしょう。

### ③ 誘惑が出てきたら、10分間は我慢する。

ほかのことをやりたくなってしまうたら、10分間我慢することを繰り返してみましょう。集中してしまえば、10分後は、その誘惑は消えているかもしれません。是非試してみてください。

結びに、明日から17日間の冬休みに入ります。昨年より4日も多い冬休み期間です。生活リズムが大きく崩れないように健康管理と安全な生活を意識し、家族とともに充実した時間を過ごしましょう。1月9日に、新しい年の門出を皆さんと迎えられることを楽しみにしています。



【各学年の代表者】



## ○「社長講話」(2年生)

12月4日(月)に磐田市経済観光課が主催する「社長講話」が2年生を対象に行われました。この事業は、子どもたちが地域の産業や様々な職業について知識を広め、社会的・職業的な自立を促すことや、地域産業を担う人材の育成を目指して行われるものです。

この日は、ヤマハ発動機株式会社代表取締役所長の日高祥博氏の講話を聴きました。



『“生き物のようなマシン” MOTORiD 2』の実演では、日高社長の呼び掛けに応じて、動いたりストップしたりするマシンの姿に大変驚いた生徒も多かったようです。日高社長からは、中学時代に理解してほしいこととして、「①一人のできる事はたかが知れている⇒仲間と協力して成果を挙げる。②今、自分が本気でやりたい事を見つける⇒それが「将来」への羅針盤」という言葉をいただきました。

## ○赤い羽共同募金運動

11月に赤い羽根共同募金運動に協力しました。福祉委員会が昇降口前で、登校して来た生徒へ赤い羽根共同募金への協力を呼び掛けました。11,842円が集まり、磐田市共同募金委員会の方へお渡ししました。



## ○表彰を行いました

- 「小さな親切」作文コンクール 入選 日内地
- 静岡県席書コンクール  
最優秀賞 安井 特選 石野、山田、古川  
入選 大竹、元場、佐伯
- 磐周中学校体育連盟 特別賞 北村、佐伯、小木
- 静岡県新体力テスト 優秀賞 小木、戸塚、磯部
- 浜松人権擁護委員会中学生人権作文コンテスト 銅賞 田中、藤田、柴
- 静岡県納税貯蓄組合連合会 会長賞 荒木
- 磐周納税貯蓄組合連合会 会長賞 鈴木
- 静岡県読書感想文コンクール 入選 荒木
- 英語検定 準2級 太田
- HONDA カップ争奪西部地区新人サッカー大会 第7位 (サッカー部)



HPでは生徒のフルネーム表記を控えています。

