

輝く！大鳥中生！

15

相変わらず大鳥中生の輝く行動が素晴らしい

日に新た

第五十四号
大鳥中学校
令和七年三月四日

(題字は、二年一組、小野さくらさんです。)

◎今号も先生方は皆まんすりゃ行動を見逃しません！



三者相談の、その日の最後の面談が終わった際、机の並びを元に戻すを手伝ってくれたことに感謝するとともに、そこに気づく気配りに驚きました！

3年生の学年、学級の写真撮影での仲のよい温かな雰囲気がとてもよく、一緒に撮っていただきましたが、居心地がよかったです。

中途半端に開いていた生徒玄関の扉を、次からの人のために大きく開けてくれた〇〇さん、そういう細やかな配慮ができるって、素敵です。

3年生のテストに向かう姿勢に感動しました。本番のテストでいい結果が出せることを願っています！！がんばれ受験生！

プレッシャーを感じながらテストに向き合う生徒の姿から、進路の実現に向けた意識の高まりが感じられました。これまでの自分の頑張りを信じてプレッシャーを乗り越えてほしいと思います。

簡易清掃でも手を抜くことなく、ていねいに掃き掃除をしてくれる姿が美しい！！これからよろしくね。

保健委員会が感染症予防のために、常時換気について呼びかけを行いました。換気と保温を上手に行い、感染症の大流行を防げるといいです。

部活動での練習試合にて。対戦相手は大会でも何度もあっている良きライバル校。試合中は本気で戦っていましたが、休憩時間になると敵味方関係なく笑顔で話している姿が印象的でした。中学生っていいなあ・・・と感じた瞬間でした。

体育の授業の柔道で、寒い中ではあるがしっかり裸足になっていてすばらしい。その状況でもしっかり動けていていいですね。

保健委員不在の中、健康観察簿を届けてくれた生徒。配膳中にスプーンを落としてしまった生徒に何も言わずに手助けしてくれた生徒。誰かのために率先して行動することができる学級です。

1年生数学科では、計算力テストを行いました。直前までプリントで復習したり、テストの時間の間に何度も見直しをしたりしていました。計算力向上のためにそれぞれ頑張る生徒達です。

クラス、学年の雰囲気があたたかくなっているように思います。このまま、3年生全員で支え合って受験を乗り越えたいですね！

心の解放感

スクールカウンセラー
菅原理恵



「なぜやめられない？」～脳とスマホのメカニズムから始める「ねぎらいの声かけ」

保護者のみなさま

前回、スマホにはメリットも多いものの、一方で大きな心の消耗をもたらし、見えない疲れにつながるとお伝えしました。今回は、スマホが習慣化するメカニズムや、ねぎらいから始める具体的な声かけについてお話しします。

なぜやめられない？ー 脳とスマホのメカニズム

①ドーパミンと「習慣化」の罠

SNSの「通知」や「いいね」は、脳内の快感物質であるドーパミンを放出します。この快感が繰り返されると、脳は「次も見たい」という衝動に支配され、自分の意思ではコントロールしにくい「習慣化」に変わっていきます。

②集中力を奪う「通知」

勉強中にスマホが手元にあると、「何か来ているのでは？」と常に脳の一部が意識を向け、集中力を著しく低下させます。スマホの使いすぎは、子どもの意志の弱さだけが原因ではないことをまず理解しましょう。

「制限」の前に「ねぎらい」から始める声かけ

スマホにばかり向かっている姿を見るとつい怒りたい気持ちになりますが、頭ごなしの批判ではなく、まずその見えないがんばりを労わってみましょう。

①批判ではなく質問に切り替える

「またスマホ見て！」と感情的に叱るかわりに、「友だちとの連絡、毎日大変じゃない？」「疲れていない？」といったねぎらいの言葉から入ってみてください。

②「何を見ているの？」はNG

親の詮索は、「信用されていない」というメッセージとなり、子どもの自立心を傷つけ、心を閉ざす原因になります。「何を見ているかではなく、「どんなときに、どんな気持ちで」使っているのかを、興味を持って聞く姿勢が大切です。

次回は、今回理解したメカニズムと声かけを踏まえ、「自分で決めて守る力」を育むための具体的な時間のルール作りや、心と脳を休ませるオフラインの過ごし方についてお話しします。

1年生大会 健闘す!!

～女子バレーボール部～



先日、女子バレーボール部の1年生の先生、行なわれた「県北地区中学校1年生バレーボール大会」の結果報告に来賓しました。善戦むなしく惜敗をしい、今後の飛躍を誓う1年生でした。

インフルエンザに注意を!!

全国的に感染流行の早いインフルエンザです。新しい変異株「サグレートK」が原因とされています。その為、ヒトの体の免疫の網をぐぐり抜けてしまうそうです。学校でも引き続き注意喚起をしております。ご家庭でもよろしくお願い致します。

◎換気 ◎手洗い ◎うがい
◎マスク着用

