



# くまのみずき

令和元年6月28日

NO. 4

校長 原田 和子

茅ヶ崎市立北陽中学校 学校だより

\*\*\*\*\*

**学校キャッチフレーズ** 認め合い、支え合い、高め合い あたたかな、生き生きとした学校



日焼けした笑顔に白き歯の光る



## あなたは大丈夫?! ネット依存症

6月24日に「スマホ・ケータイ安全教室」を全学年合同で行いました。その中で、講師の方が特に力を入れてお話しされていたのが、インターネットやスマートフォン、ビデオゲームへの依存症（以下「ネット依存症」と記載）のことでした。

「ネット依存症」になると、脳の中で記憶をつかさどっている「海馬」などが委縮し、将来「若年性アルツハイマー型認知症」になってしまうそうです。また、「ネット依存症」は、自分では気付きにくく、治すためには努力が必要だということです。

「ネット依存症」にならないためには、次のことを心掛けてほしいそうです。

- ① 寝るべき時間にしっかり寝る。
- ② 自分に負けない勇気を持つ。
- ③ 自分をコントロールできないなら、スマホやゲーム機は持たない。

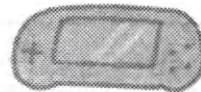


ちなみに、電子機器から出るブルーライトは朝日と同じで、寝る1時間前から電子機器は使わない（ブルーライトを浴びない）ようにしないと、体は寝ても、脳は2～4時間寝られなくなるということです。

大切な人生を「ネット依存症」で台無しにしてしまわないためにも、スマホやビデオゲームをやりすぎないように気を付けましょう。

下に「ネット依存症チェックリスト」を載せたので、ぜひチェックしてみてください。「このままだとまずいな。」と思ったら、身近な大人に相談しましょう。お子様の「ネット依存症」が心配な方は、個別面談の折にでも担任にご相談ください。

### 「ネット依存症チェックリスト」



- ネットに夢中になっていると感じる。
- 長時間ネットをしなければ満足できない。
- ネットをする時間を減らそうとして失敗したことがある。
- ネットをする時間を減らそうとするとイライラを感じる。
- 思っていたより長時間ネットをしてしまう。
- ネットで人間関係が悪くなったことがある。
- 熱中しすぎを隠すため、家族や先生に嘘をついたことがある。
- 不安等から逃げるためにネットを使う。

3～4個当てはまる：  
不適切な使用の可能性  
5個以上当てはまる：  
ネット依存症の可能性

## 右側通行をお願いします

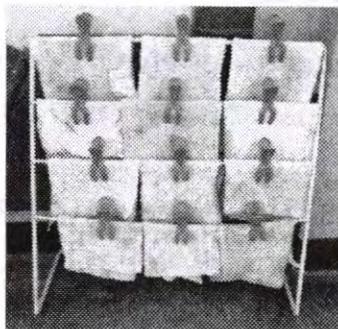
中学校は様々な体格の生徒が共に過ごす場所です。階段や廊下で正面衝突すれば、大きな怪我になりかねません。そこで、校内では右側通行をお願いしたいと思います。

生徒の皆さんは既に気付いてくれているかもしれませんが、先日、階段での右側通行を促すために、西階段と東階段の右側に「介」、左側に「弓」を貼りました。生徒の皆さんにはぜひ、危険予知能力と思いやりの気持ちをもって、階段や廊下の右側を歩いてもらえたらと思います。

## 雑巾掛けも美しく

こちら、生徒の皆さんは既に気付いてくれているかもしれませんが、先日、廊下の雑巾掛けにピンチ（洗濯ばさみ）を12個ずつ付けました。（手伝ってくれた生徒の皆さん、ありがとう！）

実は今年の4月に、左の写真のように美しく雑巾を掛けていたクラスがあり、「全ての雑巾掛けがこんなふうになったらいいな。」と思ったのが、ピンチを付けたきっかけです。



浜口国雄さんの『便所掃除』という詩に「便所を美しくする娘は、美しい子供をうむ、といった母を思い出します。僕は男です。美しい妻に会えるかも知れません。」という一節がありますが、それと同じように「雑巾掛けを美しくする生徒は、美しい心の持ち主になれる」ように思います。

雑巾を使った後は、しっかり洗って、ぎゅっと絞り、きっちり半分に折って、雑巾掛けに掛け、真ん中をピンチで止めてくれたら嬉しいです。

## お知らせ

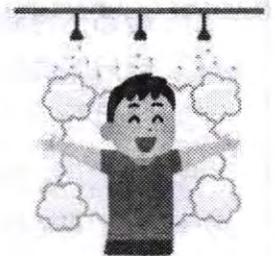
### ミスト装置

熱中症を予防するために、ミスト装置を体育館前と校舎の北側に設置しました。

生徒の皆さんは、ルールを守り、上手に体を冷やしてください。

### 学校ホームページ

市内の他校同様、北陽中学校にもホームページがあります。本当に時々ですが、学校の様子も写真入りで載せていますので、よろしかったらご覧ください。



### <7月の主な予定>

1日(月)	校内研究授業①
3日(水)	壮行会、部活動写真撮影、学校評議員会①
4日(木)	授業アンケート①、合唱祭実行委員会② I組交流会(文教大)
6日(土)	地区総合体育大会(～7月15日)
8日(月)	個別面談(～7月12日)
9日(火)	I組水泳教室
19日(金)	大掃除、全体集会
21日(日)	夏季休業(～8月30日)



### <校長先生の本棚>

今回は、10代の少年少女を描いた重松清さんの小説です。

\*\*\*\*\*

「青い鳥」

「エイジ」

「ナイフ」

「きみの友だち」

「卒業ホームラン」

「まゆみのマーチ」

