



善心

令和8年5月8日(金)
生徒指導だより
生徒指導主任 No.5

思い出に残る時間を…

大型連休も終わり、3年生はいよいよ修学旅行が来週に迫ってきました。1, 2年生も体育祭に向けての活動が本格化してきて各学年、行事に向けての機運が高まっていると思います。「準備8割、実行2割」という言葉がありますが、準備をどれだけ大切にできたかで本番の出来が決まります。思い出に残る、かけがえのない時間にするためにも残された時間を大切にするようにしてください。

さて、5月に入り気温が上昇する日が増えてきました。ネクタイ・リボンの未着用については以前からお伝えしている通りですが、1年生についてはポロシャツも届いたので暑熱対策も含めて活用するようにしてください。



【ポロシャツの着用について】

- ①ポロシャツの上には、ブレザーや学生服(学ラン)は着用しない。
- ②第2ボタンまでは締め、裾は出して構わない。
(家を出る前に確認をしましょう)

【連絡】

- ①落とし物の届けが続いています。渡り廊下2階のショーケースに入っていますので、心当たりがある人は生徒指導主任まで声をかけてください。
- ②本日、各クラスで連絡があったと思いますが、【薬物乱用防止に関する標語】についての募集案内がきています。興味のある人は担任の先生に声をかけるようにしてください。

読売新聞5月8日(木) 朝刊

スクリーンタイムが3時間以上の中学生の割合 (平日の学習時間を除く)

年度	割合 (%)
2019	約35%
2020	約35% (コロナの影響で実施せず)
21	約40%
22	約45%
23	約48%
24	約49%
25年度	50%

子どもたちの間でもスマートフォンなどを使う「スクリーンタイム」が延びている。体力を向上させるには、日々の生活習慣の見直しも必要だ。

スポーツ庁が実施した25年度調査によると、学習以外で平日1日あたり、ゲーム機やスマホなどを「3時間以上」使うのは、小学生男子で42.5%、女子で37.2%。中学生は男子で50.0%、女子で49.3%に上った。中学生男子の17.2%は「5時間以上」と回答した。一方で、朝食を「毎日食べる」と回答した割合は、小中学生とも7〜8割と高い水準だった。睡眠時間が「8時間以上」の割合も、小中学生とも前年度より高くなっていた。

調査では、食事や睡眠に気を付けている児童生徒ほど、体力が高い傾向にあった。スポーツ庁の担当者は「運動習慣の定着につなげるため、児童生徒たちが規則正しい生活を送れるように各家庭に促していきたい」と話している。

スクリーンタイムは増加 ゲーム、スマホ

「スクリーンタイム」に関する記事が出ていました。

「スクリーンタイム」とは、スマートフォンやタブレット、テレビなどの画面を見ている合計時間のことを指します。

皆さんの使用時間はどのくらいでしょうか。記事によると、平日1日あたり、中学生男女、約5割の人がゲーム機やスマホなどを3時間以上使っているそうです。自分の生活サイクル(生活習慣)にも影響してくるので、適切な利用時間を心掛けられるように、使い方も含めて見直してみてください。

体育祭についての確認

- ①他校(中学校)の体育祭には行かないこと(兄弟関係が在籍している場合を除く)
- ②自校(三中)の体育祭に、他校の生徒を呼ばないこと

→トラブル防止の観点から上記について必ず厳守するように協力をお願いします。