



校訓

考える人 心豊かな人 たくましい人

霧島市立国分南中学校

学校便り 7月2号

令和7年7月18日発行

安全・健康で有意義な夏休みに ～見通し・計画・実践・振り返り～

校長 平國弘明(ひらくに こうめい)

いよいよ明日から42日間の夏休みに入る。もう既に様々な予定を組んでいる生徒もいるのではないだろうか。普段とは違う学びや経験のできる夏休み。この貴重な期間を有効に活用できるよう、以下のことに特に注意して過ごそう。

1 交通事故や水難事故や事件等に十分に気をつける。(決まりを守る。世の中には、残念ながら悪い人もいる。だまされない。もうけ話や得ると感じさせるような話などに簡単に乗らない。親に話せないことはやらない、手を出さない。)

2 生活のリズムを整える。(夜更かし、朝寝坊、睡眠不足。寝る時間と起きる時間を固定する。)

3 病気の予防や治療を行う。('〇〇検診結果のお知らせ'を受けた家庭は、夏休みに必ず治療すること。ほっておくことで、重傷化、治療方法の高度化、治療期間の長期化、費用の高額化などにつながる。)

4 熱中症に気をつける。(①体育大会及びその練習に備え、暑さに慣れておくこと ②暑さ指数や熱中症警戒情報をつかんでおくこと ③こまめな水分及び塩分等の補給、適切なエアコン使用、十分な食事や睡眠を摂ること ④活動前、活動中、活動後の健康チェックを必ず行い、多用かつ効果的な身体冷却を行うこと ⑤熱中症の症状を知っておく。軽傷・中傷の際の対処法を理解しておくこと。また、症状が見られた場合には、早期に処置すること。重症の症状が見られる場合には、躊躇せず救急車を呼ぶこと)

5 計画的に夏休みの課題や学習に取り組むこと。(課題毎の締切日を確認し、「〇〇を〇月〇日まで終わらせる」という期日目標と「□□に毎日15分間取り組む」や「月、水、金に△△に取り組む」などのルーティン(日々あるいは定期的に取り組む)目標を立て、それを達成できるよう努める。

その他、学級や全校集会、終業式等で先生方からの話もしっかり心に留めておこう。

最後に、夏休み42日間に、見通しをもち、計画を立て、実践し日々の振り返りを行うこと。何に取り組んだかわかならいような残念なことにならないために。



悪魔のささやきに負けないため ～思考の免疫力を高める～

先日、霧島市内の中学校と高等学校及び高専の校長先生方の集まった会合の際に、ある高校の先生から「もしあなたが悪魔だったら、次の世代の若者たちの心を、彼ら自身が気づかないうちに、どうやって壊しますか?」という質問への ChatGPT の回答が驚くほどの的を得ていると教えていただいた。そこで、早速調べてみた。以下がその回答である。

「もし私が悪魔だったら、暴力ではなく、便利さを武器にします。彼らが欲しがめるものはすべて与え、本当に必要なものはすべて奪い去ります。

『つながっている』と錯覚させながら、実は完全に孤独にします。終わりのない娯楽で時間を埋め尽くし、心の中は静かに空っぽにします。

『真実』と『意見』の境界線を曖昧にし、何も意味を持たなくなるようにします。

『目的』ではなく『快楽』を追いかけさせ、自分自身を崇拝しながら、しかしその内面では、自分という存在を嫌悪するように導きます。

戦争ではなく『無関心』で彼らを壊します。常に気を散らし、感覚を麻痺させ、ひたすらスクロールさせ続けます。

家族の意味を作り変え、父親『いてもいなくてもいい存在』にし、母親を疲れ果てさせ、子どもたちを混乱させます。

言葉を話せるようになる前にスマホを与え、その小さな心が、ゆっくり、甘く、静かに腐っていくのを眺めます。

そして、最も巧妙なポイントは――彼らは決して、それが私の仕業だと気づかないことです。

彼らは、それを『自由』と呼ぶでしょう。」

いかがだろうか。与えられる自分好みの情報により、私たちが気付かないうちに、脳と心は快楽依存に引き込まれ、深く考える力を削られていく。「何のために」「誰のために」目的も意識されなくなり、ますます快楽を追い求め、自己をコントロールできない状態へと陥っていく。実に恐ろしい事態である。こうならないためには何が重要だろうか。ファンクショナル・アプローチ研究所のブログにこんな記述があった。

「思考の免疫」が必要である。まず、意識的に次の時間と場所を取り戻すことから始めよう。(ここでいう免疫とは思考停止にならないための方法と解釈できる。)

・ネット接続デバイスから離れた時間と場所 ・人とリアルに会話し、共感し合える時間と場所

・文字でじっくりと文章を読む時間と場所 ・体を動かし、感覚を取り戻せる時間と場所

さらにもう一つ大切なことがあり、それは「ひとつのことに没頭する力」だそうだ。読書、運動など90分間“ただそれだけに集中できること。これが現代に情報過多な環境における最強のリセット手段になる。

新聞や書籍を読む。家族や友人と会話をする。一緒にボール遊びをする。星空や夕日をじっくりと見る。川や海の水に手や足を浸す。登山をする。森や林、海岸をウォーキングする。家の近所や公園で軽くランニングする。美しいものを観、優れた芸術に触れる。このようなことなどをして、思考の免疫力を高め、深く考える癖をつけていこう。

体育大会オリエンテーション・スローガン発表 7/12

7月第2土曜日に、体育大会オリエンテーションが行われた。朝は降雨があり、グランドコンディション等心配されたが、校庭で実施することができた。整列基準学級、整列、ラジオ体操などの確認が行われたのち、今年度のスローガンが保体部長より発表された。「夏よりも熱い“南中魂”がここに ～史上最高の舞台を！」だ。今回の体育大会国分南中統合開校から58回目の舞台。これまでの先輩方が築き上げた伝統に、さらに積み重ねを行い、史上最高のものを創り上げようとする熱意を感じる。「南中魂」とはどんなことを示しているのかを理解し、整列、姿勢、服装・身なり、礼法、行進、駆け足、ラジオ体操、集合、競技、応援、係の動き、歌唱などあらゆる場面で、静と動のメリハリを意識して、自分にできる最高の姿を表現することで、おのずと史上最高の舞台となるであろう。先輩方のこれまでの頑張りに敬意を払いつつ、全力を尽くしてもらいたい。

【8月の主な行事予定】

1日(金)縄文の森ボランティアガイド最終日、人権同和問題啓発強調月間(～31)

※本年度は8/1は出校日ではありません。

6日(水)Kirishima Global Activity(～7)

11日(月)山の日

13日(水)学校閉庁日(～15)

18日(月)Kirishima Global Activity3日目

20日(水)青少年姉妹都市交流事業(岐阜県海津市～22)

21日(木)出校日

23日(土)PTA親子奉仕作業

【9月前半の主な行事予定】

1日(月)二期始業式、キャリアパス記入期間(～5)

2日(火)3年第2回実力テスト(～3)

4日(木)体育大会全体練習Ⅰ

5日(金)生徒会立候補者選出、体育大会学年練習Ⅱ

8日(月)いじめ問題を考える週間(～13)、体育大会全体練習Ⅱ

9日(火)体育大会学年練習Ⅲ

10日(水)体育大会全体練習Ⅲ

11日(木)体育大会予行、体育大会全体練習Ⅳ

13日(土)土曜授業、体育大会全体練習Ⅴ・学年練習Ⅳ、体育大会準備

14日(日)第58回体育大会

※ あくまでも予定ですので、変更等が生じる可能性があることを予め、了解ください。