



令和8年9月1日発行

学校だより

第8号

江戸川区立松江第三中学校

〈 教 育 目 標 〉

- 1 素直で明るい、心豊かな生徒
- 2 自ら進んで、よく学びよく働く生徒
- 3 責任を重んじ、正義と規律を尊ぶ生徒

2学期の始まりにあたって…

校長 小澤 託

1か月以上の長い休みが終わり、いよいよ、というか、とうとう2学期が始まりました。

休みの終わる1週間前くらいから、学校が始まることに何となく気が重くなったり、終わらせなければいけない宿題に余計に手がつかなかったりした人がいたのではないのでしょうか。

気持ちは分かります!! 私もそうでした。おそらく、皆さんの前に立っている先生方も、そして、保護者の皆さんもそうだった、と思います。しかし、時計の針を戻すことも、止めることもできません。ここは気持ちを切り替えて、一緒に進んでいきましょう。

さて、皆さん、夏休み中はどんな生活を送りましたか？

1学期の終業式の日に、私は“自らをコントロールする力をつけるために、3つの時間だけは自分で決めて生活するように”と話しました。憶えていますか？ ①起床時間 ②勉強を始める時間 ③就寝時間
この3つができていれば、自ずと自分をコントロールする力・スマホやゲームに左右されない睡眠時間の確保・家庭学習の習慣化ができるようになるはずだったのですが…。どうでしょう？
保護者のみなさんから見て、お子様の休み中の生活はどうだったでしょうか？

タイムリーな話ではないのかもしれませんが、2学期の始まりに際して、気にしてほしいことを…。
既にご存知の方もいると思いますが、オーストラリアが16歳未満のSNSの使用を禁止する法律を施行したのを皮切りに、イギリスやフランスなどの欧州の国々、インドネシアやアラブ首長国連邦などの国も追随するように15歳・16歳未満のSNSの使用を制限する方向で動いております。

日本は、どうか…。今のところ、特に大きな動きはありません。しかし、8月上旬に、文科省がまとめた全国学力テストの調査結果で、中学3年の約49%が3時間以上SNSの閲覧や動画の視聴に費やしていること。加えて、SNSの利用時間が長ければ長いほど正答率が低いこと。授業以外で1時間以上勉強している割合が10ポイント以上低下し、読書時間がゼロの割合が最多だったこと、を報告しています。

保護者の皆さん、どう思われますか？ 生徒のみなさんは、どう思いますか？

この情報化社会の中で、SNSを禁止、もしくは制限する、というのは厳しいのでは？と個人的には思います。短所だけではなく長所として、発達した情報化社会の恩恵を受けているのも事実（様々な情報があっという間に手に入る。自ら発信できる。など）です。

文科省の結果には、こうも記されています。

読書が好きは60%を超え、読書は役立つとの回答は約86%ある。

学校の勉強について家族と話す生徒ほど、授業時間以外の平日の学習時間が長い傾向がある。…と。

どうでしょ？ 自分からスマホやゲーム機を机に置いて、面白そうな本を手に取り、読んでみませんか？
リビングなど何となく家族が集まる場所で、その日にあったことを話す時間を作ってみませんか？

そんな素敵な時間が一日の中にあれば、世の中変わってくると思うのですが…。

【夏休み中の生徒の活躍】

<テニス部> 会場：駒沢公園

◎男子団体：都大会 1回戦 ○ 2対1 新田学園中（足立区）
2回戦 ● 1対2 砧南中（世田谷区）

<剣道部> 会場：東京武道館

◎男子団体：都大会 1回戦 ● 0対2 堺中（町田市）

<吹奏楽部> 会場：府中の森芸術劇場

◎都中学校吹奏楽コンクール
東日本部門 銅賞

～ 学校公開週間 ～

9月2日（水）～5日（土）まで、学校公開週間になっております。

2学期が始まってすぐの公開週間となりますが、お時間がありましたらぜひ足をお運びになって、生徒たちの様子を見守っていただければ幸いです。

学校公開週間というと、何となく敷居が高く、堅苦しい行事と思われるかもしれませんが、普段のありのままの学校をのぞいていただく機会ですから「お散歩がてら」「ちょっと空いた時間に」という気持ちで、お気軽にお越しいただければ、と思っております。

普段の授業の様子、生徒たちのいきいきとした学校生活をご覧いただき、その様子を見て、ご感想やご意見などをいただくことも私たち教職員にとってプラスになります。保護者・地域の皆様のご来校をお待ちしております。

<〇〇の秋へ突入>

暦の上では、既に秋になっていますが、残暑が厳しく、全然“秋”っぽくはないですね…。しかし、季節は確実に秋に向かっていて、朝晩の風は少しずつ変わってきています。

ちなみに、みなさんは、どんな秋にしたいですか？

来週には、中間考査もあるので、今の段階であれば「勉強の秋」となりそうですが、よく聞くのは「読書の秋」「スポーツの秋」などではないでしょうか。ちなみに、体育科の教員だからではないのですが…、「筋トレが勉強に効く」というのを今回お伝えしておきます！

近年の脳科学の研究でも筋トレが脳の認知機能や記憶力、そして、心の健康に直接的な良い影響を与えることが明らかになっています。アメリカのある大学の研究では、20分程度の筋力トレーニングを行うだけで、その後の記憶力が約10%向上したという結果が報告されています。筋肉に負荷をかけて運動すると、脳内でたんぱく質が盛んに分泌され、記憶をつかさどる「海馬」の神経細胞を成長させ、学習能力や集中力を高める。加えて、ストレス耐性や前向きな意欲が高まるドーパミンも出やすくなる、との事。

物は試しで、勉強の区切りにスクワットを入れて、意図的に気分転換の筋トレにトライしてみるのもありかもしれませんよ。