

学事職員会中学校教科会(数学科研究授業 2年3組)



11月14日(水),佐久市内の中学校数学科の先生方が集まりました。「数学的な見方や考え方を高める学習指導のあり方」のテーマのもと,本校数学科が「図形の調べ方」の単元において,実証授業を行いました。

ミュージックコンサート



表彰

JA 共済書道コンクール半紙の部 入選

- 1年2組 田原 美桜 さん
- 2年1組 細谷 楓夏 さん
- 3年2組 関本 朱華 さん

今を生きる子どもの絵 (地区入選)

- 3年2組 舟田 香穂 さん

平成30年度明るい選挙

- 啓発ポスターコンクール 入選
- 2年3組 高橋 彩夏 さん

税の作文

- 「身近なところで役立つ税金」
- 佐久納税貯蓄組合連合会優秀賞 受賞
- 2年2組 三石 勇太 さん

冬休みを迎えるにあたり

佐久市立東中学校では,12月27日(木)~1月6日(日)の期間,冬休みとなります。この休みでは,家族の一員として手伝いをしたり,伝統的な慣習や行事に触れたりする中で,楽しく安全に家庭生活を送ると共に,新たな気持ちで新年のスタートを切れるよう,ご協力をお願いいたします。

- ・トラブルに巻き込まれないよう,生徒だけで市外に行くことやゲームセンター(コーナー)・カラオケボックス等に入らない。
- ・お年玉も含めお金の貸し借りや保護者の知らないところでの物品の売買等をしない。
- ・交通ルール(特に,安全確認の一時停止の徹底)を守り,自転車に乗るときはヘルメットを着用する。
- ・万引き,喫煙,飲酒,車・バイク等の無免許運転は絶対にしない。させない。
- ・携帯電話,スマートフォン,携帯音楽プレーヤー,携帯ゲーム機は,その使い方について保護者とよく相談する。特にラインやインターネット接続利用には充分注意する。

※SNS(LINE, Facebook, Twitter等)や動画共有サービス(YouTube等)の利用の際には,絶対に個人情報(写真・動画を含む)を流したり,悪口や人を傷つける内容を書き込んだりしない。 これらも犯罪になります。

学校開放参観日のお知らせ

期日: 2月4日(月)

・一日中,学校開放日となります。保護者の皆様,是非ご来校ください。

1校時開始 8:45

~ 4校時終了 12:40

5校時 14:15~15:05



東中学校だより(5) 平成30年12月20日

麓あかくそびえて建てり 校歌の一節より

佐久市立東中学校 〒385-0007 佐久市新子田 1396-1 Tel.67-2392



生徒会役員選挙(立会演説会)



11月20日(火)に立会演説会が,21日(水)に決選投票が行われ,新しい正副会長が決まりました。緊張感のある,引き締まった雰囲気の中,各候補者が自分のやりたいことを説明しました。今年も無効票がゼロだったところに,東中の良さが現れているように思います。3年生が大切にしてきたものを引継ぎ,進化・発展させてくれることを期待しています。

生徒総会,引継ぎ会(3年生から2年生へ)



パト
タッチ

上:意見を述べるため,
マイクの前に並ぶ発言者



引継ぎ会の様子

生徒会本部役員 前列:2年生 後列:3年生

生徒総会で,「1・2学期の活動報告」と「1・2学期および白樺祭の会計報告」が無事承認されました。その後,新生徒会役員が全校に紹介され,3年生からぎっしり厚いファイルが2年生に渡されました。この1年間で大きく成長した3年生の頼もしい姿がそこにありました。その3年生に大きな拍手が送られました。緊張の面持ちの2年生でしたが,いよいよ東中学校の顔となって活躍する時がやってきました。

「みんなく」～よい睡眠を実践しよう～

佐久市立東中学校 羽生一江

1 ねらい 生徒が自分の生活（睡眠）を振り返ることにより、自己の持つ健康課題を明確にし、「睡眠」についての正しい知識を得ることでその解決方法を探り、将来に渡り自分やまわりの人を大切にできる力を身につける。

2 実施期日 通年



3 実施内容

実施月	項目	内容
4月	「睡眠アンケート①」実施	年度当初の実態把握
5月	「睡眠朝食調査①」実施	毎日の就寝起床時間等を2週間記録する。
6月	学校保健委員会（会議式）開催	東中生徒の実態と課題把握（共通理解）
〃	学校保健委員会講演会 開催 「みんなく授業」 ～睡眠の大切さを知ろう～	講師 木田哲生先生（大阪府堺市教育委員会） *全校生徒、教職員、保護者参加
7月	健康相談実施 *「睡眠朝食調査表」より、抜粋。	2年1組：全員面談実施。（担任教諭）27名 他学級：対象生徒のみ実施。（養護教諭）26名
9月	白樺祭（文化祭）ステージ発表	生徒会保健委員会「よい睡眠を実践しよう」
10月	保健だより発行	学校保健委員会のまとめ
11月	「睡眠朝食調査②」実施	毎日の就寝起床時間等を2週間記録する。
11月	「睡眠アンケート②」実施	達成度等把握
12月	健康相談実施	対象生徒のみ。個別懇談会時に養護教諭実施。35名
3学期	まとめ	

4 実施状況

(1) 睡眠アンケート①

睡眠アンケート

1 睡眠について

*平日（月～金）の時間を記入してください。

寝る時間 : 起る時間 : 睡眠時間

*休日（土・日・祝祭日等）の時間を記入してください。

寝る時間 : 起る時間 : 睡眠時間

2 アンケート *①～⑥のどれか1つに○をしてください。

質問	①	②	③	④	⑤	⑥
1) 寝る前、寝る直前の時間に寝ていないことがありますか。	①よくある	②どちらかといふ	③あまりない	④まったくない		
2) 平日は、平日の1時間以上多く寝ることもありますか。	①よくある	②どちらかといふ	③あまりない	④まったくない		
3) 寝る前、寝る直前の時間に寝ていないことがありますか。	①よくある	②どちらかといふ	③あまりない	④まったくない		
4) 寝る前、寝る直前の時間に寝ていないことがありますか。	①よくある	②どちらかといふ	③あまりない	④まったくない		
5) 寝る前、寝る直前の時間に寝ていないことがありますか。	①よくある	②どちらかといふ	③あまりない	④まったくない		
6) 「つかれた」と思うことがよくあります。	①よくある	②どちらかといふ	③あまりない	④まったくない		
7) 自分から寝ることに決まっても寝ていないことがありますか。	①よくある	②どちらかといふ	③あまりない	④まったくない		
8) スマホ・パソコン・ゲームをよく使ったり、プレイしていますか。	①よくある	②どちらかといふ	③あまりない	④まったくない		
9) 寝る前1時間以内にスマホ・パソコン・ゲームをよく使ったり、プレイしていますか。	①よくある	②どちらかといふ	③あまりない	④まったくない		
10) 寝る前1時間以内にスマホ・パソコン・ゲームをよく使ったり、プレイしていますか。	①よくある	②どちらかといふ	③あまりない	④まったくない		
11) 寝る前1時間以内にスマホ・パソコン・ゲームをよく使ったり、プレイしていますか。	①よくある	②どちらかといふ	③あまりない	④まったくない		

(2) 睡眠朝食調査票

平成30年度 5月 睡眠・朝食調査票

佐久市立東中学校 年 組 番 氏名

目標 ねる時刻 時 分 起る時刻 時 分

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
14日 月曜																								
15日 火曜																								
16日 水曜																								
17日 木曜																								
18日 金曜																								
19日 土曜																								
20日 日曜																								
21日 月曜																								
22日 火曜																								
23日 水曜																								
24日 木曜																								
25日 金曜																								
26日 土曜																								
27日 日曜																								

アンケートは4月と11月に2回実施。内容を比較し、意識の定着をみる。まとめは、保護者、職員にも周知。

- ・こちらも5月、11月の2回実施。
- ・この調査票により睡眠の6つの問題、①不規則な睡眠、②夜更かし、③補充睡眠、④中途睡眠、⑤中途覚醒、⑥短時間睡眠が把握できる。
- ・生徒自身が自分の睡眠を振り返ることができる。
- ・保護者も目で見て確認できるので、今後の指導につなげやすい。

(3) 講演会

みんなく授業
～睡眠の大切さを知ろう～

日時 平成30年6月28日(木)
於 佐久市立東中学校
堺市教育委員会 生徒指導課 木田 哲生



寝不足のサイン

- ①昼間に眠たくなる
- ②体がしんどい、だるいと感じることが多い
- ③休日に、平日よりも1時間半以上多く眠る

睡眠の質を上げるには

- ①寝る1時間前はライトダウン
- ②朝日を浴びる
- ③昼間～夕方に運動する
- ④お風呂は寝る90分前にはいる
- ⑤ごはんは寝る3時間前
- ⑥家族と会話する

(4) 白樺祭（文化祭）でのステージ発表（生徒会保健委員会）

- ①「睡眠アンケートのまとめ」発表
- ②木田先生の講演内容の振り返り
- ③「よい睡眠を実践するために私たちができること」→クラス内で話し合いをし、目標を1つ決める。（発表）
- ④全員の意見を聞き、生徒会長が全校で取り組む目標を決定する→「スマホやゲーム、タブレットの電源を、寝る1時間前には切る」



(5) 「みんなく面談」

- ①7月と12月に実施。個人の不安要素を低減することを目的に行う。
- ②対象生徒は、「睡眠朝食調査票」と「睡眠アンケート」から抽出。
- ③個別面談が基本だが、通知を配付したところ、保護者の同席が少数あった。
- ④面談によって知り得た情報は、学級担任にも知らせる。また、外部機関やSC、SSWとも連携をする。

5 参考文献

- *「みんなくのすすめ」～睡眠改善で子どもの生活、学習が向上する～ 木田 哲生著(学事出版)
- *「みんなく」ハンドブック(中学校) 木田哲生編著/三池輝久監修(学事出版)

6 成果と反省

- 年間を通して取り組むことができ、よかった。(との声を職員からもいただいた)
- 睡眠を通して、大切なことを学習でき、伝えることができたと思う。
- スマホ等とのつきあい方が、大きな課題。これにより睡眠不足の生徒多数。今後の課題としていきたい。