

時間の意識と休養のバランス

校長 廣 美穂

今年の4月は、校庭の桜が満開の時期と重なり、日本の春を思いっきり感じることできる始業式・入学式となりました。桜の花びらがひらひらと舞い降りる中、クラス発表の掲示板を見て一喜一憂する子供たちの姿をほほえましく見ることができました。そして、新制服導入から3年。全学年がブレザーにチェック柄のスラックス・スカートとなり、リニューアルした南中の幕開けの年にもなりました。

今年度、日課表を変更しました。週2日5時間授業の設定(週28時間)、朝の会5分短縮、昼休み5分増加。そして週1日は清掃なしとしました。目的は、放課後の有効活用と時間の意識です。朝の会5分は、短いのではないかと思いつつもICTを駆使した連絡方法や先をみて早めに準備する習慣がついてきました。その分昼休みを長くすることで、校庭でおもいきり仲間と汗をかいたり、校舎内では生徒同士や先生たちと談笑したりする姿が垣間見られ、温かい雰囲気醸成されているように感じる一か月でした。

すべての人に1日24時間平等にある時間。ですが、時間を活かすのは、私たち一人一人にゆだねられています。時間の使い方を上手にする方法を検索すると、たくさんの方がでてきます。その中で私が取り入れたいのは「休みをしっかりとる」です。ある教育雑誌で日本リカバリー協会代表理事の片野氏が次の記事を掲載していました。『健康づくりの三大要素は「運動、栄養、休養」。学校教育において運動は体育科、栄養は家庭科で学ぶ一方、休養についての学習の機会が少ない。「活動」の対義語は「休養」。「疲労」の対義語は「活力」。活力を高める「攻めの休養」を身に付ける必要がある』と。攻めの休養・・・なるほどなあと思いました。疲れたから休養ではなく、よい効果を発揮するために休む。時間に追われるのではなく、時間を管理する。集団生活では時間の意識が重要視されます。おそらく、余裕があればきっと次をみて動く力が備わると考えます。だからこそ、生徒も教員側も限られた50分の授業に全力投球し、休み時間は自分へのオフタイム。放課後は、委員会活動や部活動に力を注ぎ、活動が終了するとともに下校する。生徒たちは家庭でのリラックス時間を、私たち教員も仕事とプライベートを上手に駆使し、お互いに活力を養い次の日を迎えられることが大切なのではないかと感じました。実際に、わずか5分の日課表の変更でも生徒も教員も使い方を考え有効に使えています。積極的な時間管理が一生を左右するかもしれないと思うと、生徒も教員も一緒になって上手に時間を使い、時間も心も余裕のある生活を持たせていきたいと考えております。

また、今月は早々に確認テスト、下旬に体育祭とイベント目白押しです。限られた時間の中で最大の効果を発揮できるよう子供たちが行う時間管理をあたたく見守っていただけるとありがたいです。ご家庭からは、子供はリラックス時間ばかりなのですが・・・なんて言葉も聞こえてきそうですが、それはご愛嬌です。5月よろしくお願ひいたします。

令和7年度学校運営協議会委員の皆様を紹介いたします。今年度も地域にかかわる委員の皆様とともに、地域の声を積極的に生かし、地域と一体となって特色ある学校づくりを進めてまいります。よろしくお願ひします。

令和7年度 年5回会議予定(4月25日(済) 7月9日 10月17日 1月28日 3月19日)

5月の予定

日	曜	行事予定	部活動
1	木	尿検査（予備日） 歯科健診（2年、3年1組） 内科検診（1年3、4組、2年4組） 部活動保護者会 16:10	○
2	金	全校朝会 離任式（2、3年）	X
3	土	憲法記念日	
4	日	みどりの日	
5	月	こどもの日	
6	火	振替休日	
7	水	確認テスト（全学年）	X
8	木	埼玉県学力状況調査（1年） ①②3年学年練習 ③④2年学年練習	○
9	金	埼玉県学力状況調査（2年） ①②1年学年練習	○
10	土		
11	日		
12	月	全校朝会	X
13	火		○
14	水	①②1年学年練習	○
15	木	尿検査2次 ①②2年学年練習 ③④3年学年練習	○
16	金	通信陸上市内大会	○
17	土	通信陸上市内大会	
18	日		
19	月		○
20	火	体育祭予行	○
21	水	上尾市一斉避難訓練	X
22	木	体育祭準備	X
23	金	体育祭	X
24	土		
25	日		
26	月	体育祭予備日1	○
27	火	眼科検診、体育祭予備日2	○
28	水	体育祭予備日3	○
29	木	第2回中央委員会	○
30	金	第2回専門委員会	○
31	土		

※予定が変更になることもあります。

学校の電話対応について（長期休業中は除く）

平日は、原則午前8時15分から午後6時30分までとさせていただきます。午後6時30分以降は留守番電話による対応を行います。ご理解の程、お願いいたします。

第47回入学式（4/8）

対面式・新入生歓迎会（4/9）

6月の主な行事予定

- 2日（月）テスト前部活動休止～10日（火）まで
- 5日（木）3年進路講演会・修学旅行説明会
- 6日（金）歯科健診（1年、3年234組、はばたき）、通信陸上県大会
- 7日（土）通信陸上県大会
- 9日（月）1学期定期テスト1日目
- 10日（火）1学期定期テスト2日目
- 12日（水）学総市内大会（水泳）
- 13日（金）かがやキッズデー（学校閉庁日）
- 17日（火）学総市内大会（バドミントン）
- 18日（水）～20日（金）学総市内中心日、給食なし
- 24日（火）第3回専門委員会
- 25日（水）第3回中央委員会
- 26日（木）生徒総会



体育祭の開催について

5月23日（金）

今年度、平日開催となります。

雨天判定	6:30
生徒の登校	8:00
開会式	8:30
競技開始	9:00
給食	12:30
帰りの会	13:10
片付け	13:25～

※熱中症予防のため、水筒を持参し、こまめに水分補給ができるようにしてください。