



発行所  
岡崎市立葵中学校  
(電話 21-0171)  
(FAX 21-0172)

2月号

## ネットの使い方次第で 変わるあなたの未来

校長 柴田 昌一

先日、スマホ依存防止学会の医師・磯村毅先生をお招きして情報モラル教室を行いました。そこでは、ネットの使いすぎが私たちの体や心、学びにどのような影響を与えるかを考える機会をいただきました。

その後、生徒のみなさんは自分の生活を見直しましたか。動画を見たりゲームをしたり、SNSで友達とつながったりするのは楽しいと思えます。しかし、毎日どれくらいの時間をネットやスマートフォンに費やすかはよく考えてほしいのです。少しずつでもネットとの付き合い方を見直してほしいと思ひ、葵中新聞で話題にします。ぜひ、ご家庭でも親子でもこのことについて話し合ってください。

### テレビよりも影響が大きいネット視聴

ネット視聴はテレビ視聴よりも私たちの脳に与える影響が大きいと言われています。理由の一つとして、スマートフォンやタブレットは持ち運びが簡単で、ベッドや机、さらには外出先でも使用できる点が挙げられます。そのため、ネット利用は気づかないうちに長時間に及びやすくなります。

テレビを見ているときは、家族と一緒にリビ

ングで過ごすことが多いですが、スマートフォンは一人で使うことがほとんどです。その結果、家族との会話やコミュニケーションの時間が減ってしまうこともあります。

### ネット利用と睡眠の関係

次に、ネット利用が睡眠に与える影響について考えます。夜遅くまでスマートフォンやパソコンの画面を見ていると、目や脳が刺激を受けて、眠りにつきにくくなる場合があります。これにより、睡眠の質が低下し、深い眠りが得られにくくなるのです。

文部科学省の調査によれば、中学生でスマートフォンを四時間以上使用する生徒の約半数が午前0時以降に就寝しており、スマートフォンを使用しない生徒に比べて遅い就寝時刻が顕著にみられます。また、ニフティキッズの調査では、小中学生の約二割が眠る直前までスマートフォンを使用しており、睡眠不足を感じている小中学生は半数以上になると報告されています。

これらの調査結果から、スマートフォンの長時間利用や就寝直前の使用が、睡眠時間の短縮や睡眠の質の低下につながる可能性が示唆されています。特に、就寝時刻の遅れや睡眠不足は、集中力の低下やイライラ感の増加を引き起こし、日常生活に悪影響を及ぼす可能性があります。

### ネット利用と学習の関係

さらに、ネット利用が学習に与える影響も見逃せません。たとえば、一日四時間以上ネットを利用する生徒は、一時間以下の生徒と比べて、学習の定着が低い傾向があります。これは、長時間ネットを利用することで、勉強に使う時間が減るだけでなく、記憶力や集中力にも悪影響を及ぼすためです。勉強のためにネットを調べものをする

ことがあるかもしれませんが、短い時間で必要なことだけ調べることが大切です。必要な情報得る以上にネットを見続けると、知らない間に他の動画やSNSに引き込まれてしまい、結局、勉強に集中できなくなることもあります。

### ネット利用をほどほどにするために

では、ネット利用をほどほどにするにはどうしたらよいでしょうか。

#### ①時間を決める

一日何時間までネットを使うか、あらかじめ決めましょう。たとえば、一時間だけとルールを作ると、やるべきことに集中できます。

#### ②寝る前は避ける

寝る一時間前にはスマートフォンを放手し、リラックスマする時間をもちましょう。本を読んだり、ストレッチをしたりするのも良いです。

#### ③家族や友達と話す時間を大切に

ネット利用を控えることで、家族や友達との会話が増え、人間関係も深まります。

### 健やかな毎日を目指して

ネットやスマートフォンは便利で楽しいツールですが、使い方を間違えると、私たちの健康や生活に悪影響を及ぼすことがあります。ネット利用をほどほどにし、睡眠や学習、家族との時間を大切にすることで、もっと充実した日々を送ることができるようになります。

この機会に家族で話題にし、少しずつでもネットとの付き合い方を考えてほしいと思います。



# 三学期の抱負

## 良い三学期に

### 一年一組

三学期が始まり、一年生最後の三か月となりました。この限られた時間で達成したい目標が二つあります。

一つ目は、勉強です。十日に私たち一年生にとって初めての岡崎学力検査があります。冬休み中に課題のテキストを利用して入学してから学んだ内容の総復習をしました。初めての実力テストとなるので緊張しますが、努力が実を結ぶように全力を出し切って頑張りたいと思います。

二つ目は、級長としてクラスをさらに良いものに使いたいです。一学期の海の学習、二学期の体育大会、合唱コンクール、長距離走大会などの学校行事で、クラスの仲間一人一人がもっている力をそれぞれの場で発揮して頑張り、それをクラスの人みんなで応援しました。仲間の頑張りを認め合い、クラスの輪ができ、絆を深めることができました。この三学期でその絆をさらに強いものにできるように三か月間クラスのみん

なを引っ張っていきたいです。授業規律、あいさつなど、当たり前前はことは当たり前前にできるように、そして、行事やボランティア活動には積極的に参加して、全力で楽しみたいです。三学期の終わりには、このクラスで良かったと、クラスみんなが笑顔で一年生を終えることができるようみんなで協力して思い出深い三か月にしていきたいと思います。

## 三年生に向けて

### 二年六組

いよいよ今日から三学期が始まります。今まで共に協力し、互いに高めあってきた仲間との生活も残りあとわずかとなりました。二学期に経験したクラスでの思い出はとても素晴らしいものになったと思います。

二学期は私にとって挑戦することが沢山ありました。級長に挑戦したり部活のキャプテンに挑戦したり、最初は不安がいっぱいでしたが周りにいる仲間の支えと応援のおかげで不安が少しずつ軽くなっていくように感じられました。これから、私たち二年生は、三年生

に向けての準備が進んでいきます。そこで、私は三学期の目標を二つ立てました。まず一つ目は「後悔しないこと」です。来年からの受験に向けての勉強に対応できるように常日頃からの勉強を一生懸命取り組んでいこうと思います。二つ目は「自立すること」です。一月末のスキー研修を通して、人に頼らず自分の意思で判断し、行動する力を身につけ、視野を広く持てるようになっていきたいと思います。これらの目標を達成できるように三学期の生活を送っていきたいです。

## 三学期の抱負

### 三年六組

年が明け、いよいよ三年生にとって勝負の時期となりました。

私の新年の抱負は二つあります。一つ目は「目標を達成すること」です。この目標とは、もちろん受験です。学習面において、一日も無駄にせず、毎日、昨日の自分を超えることを目指し、充実した日々をしていきたいと思います。受験は団体戦という言葉があります。私は、一人では頑張れそうにない時でも、周りの友人、仲間と励まし合い、助け合

うことで、やり切れたことが学校生活でも多々ありました。受験勉強を孤独な闘いにするのではなく、仲間と共に切磋琢磨しながら乗り越え、最後に全員で笑い合いたいと思います。

二つ目の抱負は、卒業に向けての取り組みとしてこれまで支えてくれた両親、お世話になった先生方や後輩などの多くの方々に感謝の気持ちを言葉で示していくことです。「ありがとう」の対義語、それは「当たり前」です。自分の環境すべてを当たり前と思わずにいたい。私の好きな言葉に「報恩謝徳」という語があります。受けた恩に対し、感謝の意を忘れず、出来る限り報いるという意味です。この精神で感謝の意を忘れずに自分の出来ることに本気で取り組み、周囲の期待に応えることで恩返しをしていきたいと思います。

有終の美を飾り、感動の卒業式を迎えられるよう三年生総力戦で頑張っていきたいと思います。



# 長距離走大会

令和六年二月一七(火)

暖かく、透き通るような晴天の下、校内長距離走大会が開催されました。校舎周りの工事の関係で本番でのコース練習ができたのは各学級一回ほど。それでも体育の授業を中心に練習に励んできた成果を発揮しようと、どの生徒も全力を尽くしました。必死に走る三年生を全力で応援する仲間。その姿を見ていた一、二年生へと葵中学校の伝統のたすきは受け継がれていきました。

3年			2年			1年			競技
女子	男子	総合	女子	男子	総合	女子	男子	総合	
4組	1組	1組	3組	3組	3組	7組	5組	7組	優勝
1組	6組	6組	1組	1組	1組	6組	1組	5組	2位
		3組			4組			6組	3位

# 書き初め会

令和七年一月七日(火)

金賞

一一一
一一二
一一三
一一四
一一五
一一六
一一七
二一一
二一二
二一三
二一四
二一五
二一六
三一三
三一四
三一五
三一六

始業式が終わり、静寂に包まれた校舎。その厳かな雰囲気の中で本年度も校内書き初め会が行われました。一年生は「温故知新」、二年生は「感謝する心」、三年生は「生命を尊ぶ」をそれぞれ書き上げました。真っ白な書き初め用紙と向かい合い、気持ちを込めて一文字一文字筆を走らせる姿からは、今年一年の決意が伝わってくるようでした。各学級で金賞と銀賞が選ばれ、金賞受賞者の作品については「市書き初め展」に出品されました。

# 生徒 学校教育診断結果

A : よくあてはまる

B : ややあてはまる



No.	生徒への質問項目	前年比	A + B	Aのみ
1	学校へ行くことが楽しい。	0.72%	88.28%	49.3%
2	あいざつがしっかりできている。	4.72%	91.17%	44.0%
3	目標をもって行事や学校生活に取り組んでいる。	2.15%	86.04%	40.8%
4	靴やスリッパの整頓ができている。	0.68%	94.06%	59.9%
5	友達や周りの人を思いやることができる。	0.23%	95.02%	51.2%
6	生徒会活動(行事、プロジェクト、委員会など)を積極的に取り組んでいる。	1.46%	82.50%	35.8%
7	授業は楽しく、意欲的に取り組めている。(昨年: 授業はわかりやすく、楽しい)	2.48%	81.22%	27.3%
8	タブレットを授業等で有効に使っている。	1.79%	94.54%	54.3%
9	授業の中で、「ちゃんと聴きます」ができている。	0.18%	91.49%	41.9%
10	授業の中で、「ちゃんと伝えます」ができている。	3.27%	74.00%	29.9%
11	授業の中で、「ちゃんと始めます」ができている。	-0.82%	89.89%	44.0%
12	学級の係活動やそうじを真剣にやっている。	0.83%	92.46%	46.1%
13	ボランティア活動や被災地支援活動に進んで参加している。	-0.90%	60.51%	24.4%
14	道徳の授業は、生き方を考えるよい機会になっている。	3.71%	87.80%	46.2%
15	図書館の利用や読書をするを大切にしている。	-2.91%	55.70%	25.2%
16	友だちの話を聞いたり、自分の意見を伝えたりしながら、自分の考えを深めている。(今年度からの新設)		92.78%	44.9%
17	通知表は、自分の学習や生活の様子をよく表している。	0.47%	91.49%	45.1%
18	クラスに問題があれば、皆で協力して解決できるよう取り組んでいる。	-2.47%	83.79%	34.0%
19	学校は、いじめや問題行動にたいへんに対応してくれる。	0.13%	88.12%	45.3%
20	自分が困ったり悩んだりした時、相談できる友だちがいる。	2.21%	91.01%	59.2%
21	自分が困ったり悩んだりした時、相談できる先生がいる。	4.95%	83.47%	44.9%
22	インターネットやスマートフォン等は正しく利用している。*持っている人のみ	1.49%	94.82%	63.1%
23	スマートフォン等にフィルタリングをかけている。*持っている人のみ	-5.37%	69.95%	43.9%
24	毎日、朝食を食べている。	-1.46%	89.41%	75.3%
25	給食後、歯磨きをしている。	33.60%	91.17%	44.0%

生徒の得点C

**新設の質問** 7. 授業は楽しく、意欲的に取り組んでいる (昨年: 「授業はわかりやすく、楽しい」 ↑ +2.48%)

**新設の質問** 16. 友だちの話を聞いたり、自分の意見を伝えたりしながら、自分の考えを深めている

本校では、「何を学ぶか」だけでなく、「どのように学ぶか」を重視し、主体的・対話的で深い学びを促進しています。チーム学習を中心とした授業を展開し、お互いを認め合い、多様な考え方を受け入れる中で、自分の考えを広げ、よりよいものへと再構築できるよう努めています。また、協働的な学びの場を大切に、主体的な学びを促進しています。他者の意見を尊重しながら対話を重ねることで、自らの思考を深められるよう、引き続き取り組んでまいります。

**18. クラスに問題があれば、皆で協力して解決できるよう取り組んでいる ↓ (-2.47%)**

学校生活の中では、大なり小なりのトラブルや問題が起こり得ます。学級活動や道徳教育を通じて、クラスをよりよくしようという意識を高めるとともに、子供たちが主体的に考え、問題を積極的に解決しようとする姿勢を育むよう努めます。他者を思いやる温かな心の育成にも力を入れてまいります。

**21. 自分が困ったり悩んだりした時、相談できる先生がいる ↑ (+4.95%)**

悩みや困りごとを抱えることは、誰にでもあることです。その際に相談できる相手がいることで、深刻な問題を未然に防ぐことができます。本校の教職員は、子供たちにとって気軽に相談できる存在でありたいと考えています。今後も、より安心して相談できる環境づくりに努めてまいります。

**22. スマートフォン等にフィルタリングをかけている (※持っている人のみ) ↓ (-5.37%)**

本年度、スマホ依存防止に関する講演会を実施し、安全かつ健康的な情報メディアとの関わり方について考える機会を設けました。今後も、生徒が情報社会で適切に行動できるよう、情報モラル教育を推進してまいります。

ご家庭におかれましても、お子様と話し合いながら、フィルタリングの導入をはじめ、安全で適切な利用を心がけていただきますようお願いいたします。



# 保護者 学校教育診断結果

A : よくあてはまる

B : ややあてはまる



No.	生徒への質問項目	前年比	A + B	Aのみ
1	お子さんは、楽しく学校生活を送っていると思いますか。	1.29%	90.23%	40.23%
2	お子さんには、信頼できる友達がいると思いますか。	-1.35%	88.16%	44.55%
3	お子さんは、学習内容が身につけていると思いますか。	-9.81%	64.66%	14.47%
4	お子さんは、部活動に進んで参加していると思いますか。	0.86%	70.11%	39.29%
5	お子さんには、信頼できる先生がいると思いますか。	0.86%	79.14%	25.00%
6	お子さんは、学校のことや友達のことを話しますか。	5.18%	76.50%	34.02%
7	お子さんは、家庭や地域であいさつができていますか。	1.47%	81.02%	28.95%
8	学校は、生徒が意欲的に取り組めるように指導をしていると思いますか。		81.20%	17.11%
9	学校は、お子さんのよいところを認めていると思いますか。	3.54%	85.90%	25.56%
10	学校は、いじめや問題行動にたいへんに対応していると思いますか。	-8.75%	78.57%	16.35%
11	学校に、お子さんのことを気軽に相談できますか。	-3.37%	75.56%	19.92%
12	葵中新聞や学年通信などを読んでいますか。	5.56%	80.83%	38.16%
13	学校は、道徳の授業や行事などで、思いやりや命の大切さを育てようとしていると思いますか。	-4.30%	84.59%	19.36%
14	学校は、社会のルールを守る態度を育てようとしていると思いますか。	-2.55%	87.59%	21.24%
15	学校は、授業参観や行事など開かれた学校づくりに努めていると思いますか。(Web 配信を含む)	1.70%	92.86%	34.77%
16	学校は、体育の授業や部活動・行事を通して、お子さんの体力を健やかに育もうとしていると思いますか。	-1.70%	86.84%	28.20%
17	学校は、学校行事を通して、自分の自信を高め、仲間と協力する心を育もうとしていると思いますか。	0.77%	91.73%	28.01%
18	学校は、読書活動を大切にし、豊かな心を育もうとしていると思いますか。	-0.15%	78.76%	18.61%
19	学校行事は充実し、お子さんは生き生きと活動していると思いますか。	-0.35%	83.46%	28.57%
20	PTA 活動が活発で充実していると思いますか。(ファーマーズ、読み聞かせ等)	7.06%	87.03%	21.99%
21	自然災害や緊急時の対応について、生徒手帳や緊急連絡をもとに家族で確認していますか。	-5.52%	54.51%	10.90%
22	お子さんがインターネット、スマートフォン等の利用をするにあたって、我が家のルールなどの約束事を行っていますか。	0.34%	76.50%	24.44%
23	スマートフォン等を持たせている場合は、フィルタリングをかけていますか。	0.74%	74.62%	38.16%
24	お子さんは、毎日、朝食を食べていますか。	16.47%	93.61%	79.51%
25	お子さんは、毎日、歯磨きをしていますか。	6.79%	95.86%	81.95%

### 3. お子さんは、学習内容が身につけていると思いますか↓(-9.81%)

本校では、「誰ひとり取り残さない学び」を目指し、チーム学習を中心とした授業を展開しています。チームで考え、お互いに聴き合うことで、理解が深まり、多様な視点を学ぶことができます。今後も、学びがより深まるよう、興味・関心を引き出す教材の開発や授業の振り返りを充実させてまいります。

### 6. お子さんは、学校のことや友達のことを話しますか↑(+5.18%)

生徒は一日の大半を学校で過ごし、楽しいことやつらいことなど、さまざまな経験をしています。楽しかったことを家庭で話すことで自己肯定感が高まり、つらかったことを話すことで気持ちが和らぎ、適切なケアができます。今後も、子供たちが安心して話せる環境づくりに努めてまいりますので、引き続きご協力をお願いいたします。

### 10. 学校はいじめや問題行動に丁寧に対応していると思いますか↓(-8.75%)

昨年度は上昇したこの項目が低下し、大変反省しております。本校では、いじめや問題行動を未然に防ぐため、小さな変化にも気づけるよう努めています。いじめの訴えがあった場合は、特に被害を受けた生徒に寄り添い、初期対応を丁寧に行い、組織として適切に対応します。

今後も、生徒の尊厳を守るとともに、いじめや問題行動を未然に防ぐため、全教職員一丸となって取り組んでまいります。

### 15. 学校は、授業参観や行事など開かれた学校づくりに努めていますか↑(+1.7%)

体育大会や文化祭などの行事を通して、子供たちの活躍する姿をご覧いただけたことと思います。また、本年度は各学期に授業参観を実施し、日頃の授業の様子を見ていただきました。今後も定期的に教育活動の様子を公開し、開かれた学校づくりに努めてまいります。

# 情報モラル (スマホ) 教室

令和六年 二月二〇日(金)

スマホ依存防止学会代表で、医師の磯村毅先生から、スマホやインターネットが私たちにどのような影響を与えているかを学びました。

## 生徒の感想

私はスマホを持っていないけれど、学校のタブレットなど、インターネットと関わる機会は、色々と色々あるので気を付けたいと思いました。また、これからスマホを持つ時がくるので、意識をしながら上手に使っていききたいと思います。

・スマホは薬物と同じように、依存性が高くて、脳が縮んだり、発達が遅れたり、睡眠の質が悪くなったりするなど、自分へのデメリットがとても多かったから、自分がスマホを見すぎないように注意して使っていこうと思いました。  
・赤ちゃんの映像を見た時、色々なグラフを見たりして、スマホを



持っていること、使用することの怖さについて学びました。自分が親になったときにも子供にどのようにスマホを持たせるかも考えていきたいと思います。  
・今日の話聞いてみて、ネットの怖さが良く分かりました。年を取るにつれて、スマホをやめるのが難しくなっていくということを知ったので、早めに見る時間を減らしたり、親に預けて、保管してもらったりして、スマホ依存症にならないように気を付けたいと思いました。これからスマホ以外のものにも興味をもち、趣味を増やしていきたいです。  
・赤ちゃんの映像を見て、スマホを見せるのはよくないと思いました。自分でも、スマホばかり見ていて、家族とあまり交流ができていないと思つたので、しっかりと家族と交流をし、仲を深めたいと思いました。それにスマホやゲームなどで脳が変化していくことが分かって、切れやすい感情になることが分かって、スマホをやりすぎない方がいいと思つました。

# 表彰の記録

二〇二四愛知陸協駅伝競走大会

四位

令和六年度少年の主張愛知県大会

努力賞

オカザえもんのバラ芸術祭(二〇二三)

公募作品展

岡崎市長賞

# 今後の予定

- 二月
  - 二二日(水)～二四日(金) 学年末テスト(二二年)
  - 一八日(火) 後期生徒総会
  - 二〇日(水) ひまわりプロジェクト
  - 二六日(水) 公立高校学力検査
  - 二七日(木) 公立高校A日程面接検査
  - 二八日(金) 公立高校B日程面接検査
- 三月
  - 三日(月) 卒業を祝う会
  - 五日(水) 卒業式入会
  - 六日(木) 同窓会入会式(三年)
  - 七日(金) 第七八回卒業証書授与式
  - 一日(火) 公立高校合格発表
  - 令和七年度前期生徒役員選挙
  - 一日(火) 一二年生保護者会(希望制)
  - 二二日(水) 立志の式(二年)
  - 二三日(木) ひまわりプロジェクト
  - 二四日(金) 委員会
  - 二七日(日) 防災フェスタ(一年)
  - 二八日(火) 大掃除、ワックス
  - 二九日(水) 給食終了
  - 二四日(月) 修了式
  - 二五日(火) 春休み



## 校歌の魅力

教務主任

今年度の始めに、「同窓会」歌うための、校歌のCDを買って欲しい」という問い合わせをいただいた。きっと、久しぶりにあつ同級生と校歌を歌い、当時の思い出が蘇つたことだろう。

入学式や卒業式など、学校行事のたびに歌われ、校歌の歴史としてずっと歌い続けられてきた校歌。歌詞からは、学校の教育方針、子供の未来にかける人々の思いや願い、地域の豊かな自然や環境などが読み取れる。

葉中校歌には、子供たちに伝えたい音楽的な特徴や魅力がある。まず一つ目は、一尾張万葉集巻八から引用した序歌である。うち靡く春来るらし山の際の遠き小末の咲ゆれば」の歌詞は、無伴奏のため、女声の美しい響きと男声の深い響きが重なり、美しいハーモニーができたときには、そくつとするような興奮と感動が得られる。ト長調の序歌から始まり、その後、ハ長調に転調していることも特徴的であり、これは市内でもめずらしい。調には、同じ性格があり、ト長調は輝き、ハ長調は素朴や安定と言われている。

二つ目は、四拍子と16分音符の強弱リズムに変化する。付点8分音符と16分音符の強弱リズムが連続している。そのため、「松静かなるやみをつき、朗らかにそあけられたれ」と歌い進めると、歌詞とリズムが合っており、心が軽やかになっていく。

三つ目は、「ああ、われら」からの盛り上がり部分である。声が出やすい音域で作られており、子供たちも、のびのびと声を出して歌うことができる。授業の始めに、欠かさない部分を使って、発声練習をしてきた。「ああ」の歌声によって、今日は破れているのかな、今日はやる気に満ちているかな」と授業のパフォーマンスとなる。

卒業シーズが近づいている。子供たちが将来、ふと口ずさんで懐かしく思うのかもしれない。学生時代に頑張っていた気持ちや友達のことを思い出さきつかけになるのかもしれない。卒業式で、子供たちの歌声が体育館中に響き、歌詞とリズムが合っており、心に残る校歌になることを願う。