



直峰通信

令和2年9月18日（金）発行

夏がゆく小黑を渡る風涼し ……城山の麓に立つ分校にも、涼しい風が吹き込んでくる季節となりました。川のありがたみを感じます。

日頃より分校の教育活動に御支援と御協力をいただき感謝申し上げます。先月24日（月）、安塚分校は例年より少し早い始業式を行いました。全校生徒が顔をそろえ、加藤校長からのお話を聴きました。そのなかで、「反省無くして進歩なし」という松下幸之助の言葉が紹介されました。正すべき所は正し、引き継ぐべき所は引き継いでいく。その言葉は古今を問わず、また、生徒のみならず、教員にも役立つものと理解できます。落ち着いてものを考えるには良い季節です。これから力を伸ばしたい1年生も、リーダーシップが期待される2年生も、進学・就職試験を控えた3年生も、全員で昨日よりも一歩進んでいけるよう、学校全体で取り組んでいきたいと考えております。



「命の大切さを学ぶ教室」開催 9/3

県警と県が実施する上記教室が安塚分校で行われました。事件や事故に巻き込まれた被害者やその家族の心の痛みを、生徒は映像や手記の朗読を通し学び、自分なら何ができるかについて考えました。以下に生徒の書いたいくつかの感想をあげます。

- ・ 命がどれほど重要なのか改めて考えました。
- ・ 私の身の回りですることが起きたら、話を聞いてあげたり、私ができることをしようと考えました。
- ・ 慰めや励ましの言葉をかけたとしても、逆に被害者を苦しめてしまうことがあると分かった。
- ・ しっかり聞いてあげることが大事ということが分かった。



県警本部被害者支援室から来校された2名の講師によるわかりやすい説明で、生徒も自分自身のこととして、感じ考えられたことがわかります。声をかけることで傷を深くしてしまうこともありますが、声をかけることで支えられるものもあるように考えていたようです。〔各紙に掲載されました〕

心肺蘇生法実技指導

～東頸消防署から協力いただきました～

9月10日、14日の両日、全校生徒を対象に、心肺蘇生法についての実技講習が東頸消防署員の指導の下、行われました。1・2年生は1時間、3年生は2時間の講習を受け、気を失っている人への対応、胸骨圧迫のしかた、AEDの役割と使用法などを体験を通して学習しました。右写真にある胸骨圧迫の実習では、簡単そうに見えて、実はかなりのハードワークであることを、生徒は汗だくになりながら、実感していました。これも命を守るひとつの技術です。指導いただいた東頸消防署員の方々、ありがとうございました。



学校説明会 9/8

安塚中学校をはじめ、高校進学を希望する中学3年生、保護者、中学校の先生方を対象にした安塚分校学校説明会を8日の午後、行いました。例年より多い29名(生徒15名、保護者先生方14名)に来ていただき、安塚分校はどんな学校なのか、実際に体で感じてもらいました。一人ひとりの成長を大切にする安塚分校の特徴を聞き、また、生徒同士が相談しながら問題解決を図る『学び合い』の授業を教室に入って体感してもらいました。なかでも在校生(現1年生)3名による学校紹介は、生徒目線で分校らしさや楽しさ、やりがいを紹介され、好評をいただきました(右下写真)。以下来校された方々の感想です。

- ・ 地域との関わりや環境に興味を持ちました。(生徒)
- ・ 充実した施設で生徒がのびのびと学習していた。(保護者)
- ・ 丁寧な教育体制であり、安心できると感じました。(保護者)
- ・ 人間関係や学習に不安を感じている生徒には大変良い環境だと思いました。後輩がいないという点が不安ではありますが、進路選択の助けになったと思います。(保護者)
- ・ 小規模校ならではのアットホームな雰囲気が良かったと思います。授業体験があると本人の進路選択の参考になると感じました。(中学校教員)



感想にもありますが、この中学3年生が受ける令和3年3月の入試を最後に、安塚分校は募集停止となります。安塚分校最後の入学生となることも、参加してもらった方々に自覚していただきました。ですが、この入学生は多くの先輩や地域の方々から支えられて高校生活を送ることになる点も伝えさせていただきました。最後の入学生ということは、分校最後の卒業生になるということ、これは人生の中で忘れられない経験になるはずですし、そういう生徒を私たちは学校全体で支えていきたいと考えております。

『保健だより 8月号』より ～体内時計を安定させよう～

新学期が始まり、みなさんの体は学習モードに切り替わったのでしょうか。朝寝坊したり授業中眠くなったりという人もいるのではないのでしょうか。

私たちの体には、脳や内臓を動かすリズムのもとになる体内時計が備わっています。脳の視床下部では、体内時計の時間に合わせて内臓の動きを調節しています。日中は血圧や体温を上げ活動的な状態にしたり、夜は血圧や体温を下げ体を休ませたり、体の動きをコントロールしています。朝の時間帯に目が光を感じるとセロトニンが分泌され、体や脳を目覚めさせ活動しやすくしたり、心のバランスを整えたり、夜の眠りを誘うメラトニンを作ったりする働きがあります。逆に、夜遅くスマホなど目に近い距離で強い光をあびると、眠りをうながすメラトニンの分泌がさまたげられ、体内時計が逆戻りして眠気をさまし寝付きを悪くしてしまいます。

特に、思春期は睡眠・覚醒(かくせい)リズムが狂いやすく、不規則な生活を送れば体内時計が乱れて昼間は体がだるく、夜に目がさえる不調が起きます。それが続くと体内時計が昼夜逆転して朝起きられなくなります。

体内時計を安定させるために、夜にスマホの使用をやめる時間を決めましょう。決めるのも自分、守るのも自分がいいですね。

【10月の予定】 2(金)～6(水)中間考査 8(木)遠足 22(木)マラソン大会

新潟県立高田高等学校安塚分校

〔担当:教頭 沢田貴博〕

〒942-0411 上越市安塚区下方129番地
HP <http://www.takada-h.nein.ed.jp/>

電話 025-592-2306 FAX 025-592-3541
mail school@takakayszk-h.nein.ed.jp