



教育目標

- ・よく見、深く考えて学習に努力する生徒になろう
- ・心豊かで、よい環境づくりをする生徒になろう
- ・働くことをよこぎ、よく運動する生徒になろう
- ・友達との結びつきを深め、世の中に役立つ生徒になろう

生活習慣病（のように）

校長 山田 浩也

10月下旬の霜降を過ぎ、もう11月です。立冬も間近で「冬の始まり」を感じます。昨年の記憶に自信があるわけではありませんが、10月ってこんなに寒かった？ストーブのスイッチ入れるのが、昨年より早くない？と、朝夕と日中の寒暖差に体がついていきません。

私事ですが、今年50歳になりました。若い時には体力と気力で多少の無理もできましたが、もう難しいと実感しています。健康診断に行った先で、生活習慣病というポスターを見て、内容をよく見てしまいます。

生活習慣病という言葉は、メディア等でよく見たり聞いたりしますが、私自身が実はよく知らないと思い、ちょっと調べてみました。政府広報のHPによると、「生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、休憩、飲酒など生活習慣が、発症・進行に関与する疾患群」と記載されています。疾患（病気）のことだったんですね。その病気の中には、「がん（悪性新生物）、心疾患（狭心症や心筋梗塞などの心臓病）、脳血管疾患（脳梗塞やクモ膜下出血などの脳の病気）が含まれます。」とも書かれています。生活習慣ですから、あまりよろしくない習慣を長期に続けた結果かかる病気ということになります。「逆小さなことからコツコツと…」でしょうか。最近だとスマホやパソコンを長時間使用することで姿勢が悪くなり頸椎（首の骨）のカーブが失われる「ストレートネック」などもあります。これは、「姿勢の生活習慣病」とも言われています。パソコンを使用する頻度の多い私がまさしく体感しているものであり、身体の内臓疾患以外にも我々の健康に影響していると痛感します。

さて、この生活習慣病は自分に関するマイナスなものです。プラスの視点で家庭に目を向けると、毎日お子さんに声をかけて取り組ませていることと同じではないでしょうか。お子さんに言い続けていることや、決められたお手伝いをさせることなどが当てはまります。それが、本人の習慣やスキルとして身につき、より良い生活につながります。幼い時から続けていることが、今では当たり前のように取り組んでいることになっているものがあると思います。根気よく関わり続けることで身につけていくことの大変さはご家庭の皆様がよくわかることだと思います。生活習慣病のように知らないうちに少しずつ悪くなるものもありますが、良い習慣やスキルも、一朝一夕では身につかず成長をすぐに感じることはできません。長い期間を経てから実感することではどちらも同じものです。

「継続は力なり」と気軽に言いますが、この言葉をのとおりに実現するためには、何かを続けることの大変さと向き合わなければなりません。そのため長い期間根気強く取り組むためには、身につけたいことや達成したいことなどの目標を持つことが必要です。まずは目標を持つことから始めてはどうでしょうか。

ここまで書いても悪習慣を改善するという気持ちにはならないのです。今日も首が痛いです…。

厚中生の足跡

☆バドミントン部☆

第13回ラケットショップミカミ杯釧根地区中学生バドミントン大会

第27回釧根地区バドミントンフェスティバル大会

（10月18日（土）釧路町総合体育館）

<シングルス>

1年	1回戦	不戦勝		2回戦	0-2	●
2年	1回戦	2-0	○	2回戦	0-2	●
	1回戦	シード		2回戦	2-0	○
	3回戦	0-2	●			
	1回戦	2-0	○	2回戦	2-1	○
	3回戦	0-2	●			

<ダブルス>

2年	1回戦	0-2	●	1回戦	不戦勝	
				2回戦	0-2	●

全国学力・学習状況調査の結果から

今年4月に実施した中学3年生対象の「全国学力学習状況調査」の結果をお知らせします。結果を踏まえ、授業改善に取り組みます。

【調査結果概況】			※ ↗ 全国平均を上回る ↘ 全国平均を下回る ＝ 全校平均と同程度
教 科	国語	数学	
厚岸中学校	↗	↘	

- 【国 語】全国平均を上回る結果となりました。国語で文脈に即して漢字を正しく使うことができるかどうかをみる問題と、事象や行為を表す語彙について理解しているかどうかをみる問題でどちらも全国平均を大きく上回る正答率でした。課題は特に「書くこと」と記述式問題では全国を下回っています。
- 【算 数】全国平均を下回る結果となりました。しかしながら、昨年度に比べて全ての項目で数値が上昇しました。特に知識・技能を問う問題では昨年よりも大幅な上昇が見られました。課題としては、数と式の正答率が低く、正答率の高い人と低い人が分かれる2極化の傾向にあることです。
- 【質問紙】全国と比べて読書習慣などの数値が低く、活字に触れる機会が少ないという実態がみられました。学校全体の課題として見られている部分でもありますので、読書活動を充実させることができるよう取り組んでまいります。

思春期講座を実施しました

厚岸町役場の社会福祉課の皆さんをゲストティーチャーとして迎え、１年生と２年生でそれぞれ思春期講座を実施しました。１年生は、心の成長と性の多様性について学ぶ学習を行い、２年生は乳児とその親に触れ合う体験等を通して、生命の大切さや育児、子どもの成長に対する親の喜びと責任について学ぶ体験を行いました。実際に赤ちゃんに触れることで学んだことも多かったようです。３年生については３月に実施する予定です。

高校の先生方に教えていただきました ～高等学校説明会～

様々な高校の特徴を知ることによって生徒に進路選択の意識を向上させることを目的に１０月９・１０日の２日間にわたって高等学校説明会を行いました。

今年度は、厚岸翔洋高等学校、釧路工業高等専門学校、釧路湖陵高等学校、釧路東高等学校、釧路工業高等学校、標茶高等学校の６校が来校し、説明していただきました。

質問タイムの各高等学校のブースでは、和やかな雰囲気の中、高校の先生に雰囲気や進学後の話など様々な話を聞くことができました。進路選択の際の参考になる有意義な会とすることができました。

２年生が職場体験に行ってきました～10/20・21～

１０月２０・２１日に厚岸町地元企業の皆様のご協力を得て２年生で職場体験学習を実施しました。子ども達はいつもとは違う社会人としてのマナーや態度も問われる体験に緊張気味でしたが、働く人たちの思いや努力に触れることで「働くこと」の意義にも触れる大変貴重な体験をすることができました。

この体験で学んだことは１１月１８日（火）の５・６校時に職場体験発表会で発表することとなっています。当日は小学校６年生も見に来てくれることになっていますが、保護者の皆様にもぜひ参観していただければと思います。

翔洋高校に体験入学に行ってきました

１年生が地元の高校を知ることによって進路選択の意識を向上させることを目的に翔洋高校のご協力で体験入学を実施しました。

実際に高校の先生方に説明を受けながら、指導していただくことで翔洋高校の様々な科の特徴を知ることができました。

地元の高校にも興味を持つ良い機会となりました。

小中の連携を進めてまいります

中学生になってからの環境の変化や学習の変化になじむことができずに問題が増加するいわゆる中１ギャップを防ぐために、小中の連携を深めていくこととなりました。今年度は、授業交流週間による授業参観だけでなく、小学校６年生が中学校に登校し、中学生や中学校教員と触れ合うことで学んだり、雰囲気を感じとったりする「中学校登校日」を設定しています。今後は、中学校からも、授業参観へ積極的に行きたいと思っています。

日	曜	行 事	下校バス	部活バス
１	土	11月行事予定表		
２	日			
３	月			
４	火	朝会 教育相談 図書室開放 スクールカウンセラー来校	15:50 16:40	17:40
５	水	歩き登校日	15:50	
６	木	学力テスト（総合C、１・２年） 教育相談 ALT	15:50	17:40
７	金	図書室開放 漢字検定	15:50 16:40	17:40
８	土			
９	日	釧路管内 PTA 連合会研究大会標茶大会		
１０	月	図書室開放 ALT 湖南地区 ３校授業参観週間	15:50 16:40	17:40
１１	火		15:50	17:40
１２	水	歩き登校日	14:50	
１３	木	ALT	15:50	17:40
１４	金	図書室開放 数学検定	15:50 16:40	17:40
１５	土			
１６	日			
１７	月	図書室開放 ALT	15:50 16:40	17:40
１８	火	職場体験学習発表会 厚岸小 ６年生中学校登校日	15:50	17:40
１９	水	歩き登校日	15:50	
２０	木	後期専門委員会 ALT	15:50 16:40	17:40
２１	金	研究会のため １年生 ５時間授業、他 ４時間授業	13:20 14:30	
２２	土			
２３	日	祝 勤労感謝の日		
２４	月	振替休日		
２５	火	三者面談①	14:30	16:40
２６	水	歩き登校日	15:50	
２７	木	三者面談② ALT	14:30	16:40
２８	金	三者面談③	14:30	16:40
２９	土	厚岸町外国語発表会		
３０	日			