



～ 調和 ～

4 月 28 日(月)の学活ではクラス内の関係作りを目的に『熱気球～宝物ランキング～』を行いました。「時間」「収入」「家庭」「関係」など 8 個の価値から自分の中で大切なもの順に順位付けをして、班やクラスで共有をしました。以下は生徒の感想です。

感想

- ☆ 家族や友人を大切にしたい。
- ☆ 家族や健康を大切にしている人がいて素敵だなと感じた。
- ☆ 友だちが書いたものを見て「それも大切な」と感じた。また、先生が言った通り、価値観は人それぞれ違うけど、それを分かり合える関係になりたいと思った。
- ☆ その人の経験がその人の大切なものを決めていると感じた。
- ☆ 十人十色とはこのことだと感じ、互いを認め合う大切さを知った。
- ☆ 人との関係が大切な人が多く、良い人がたくさんいるクラスだと感じた。
- ☆ 考え方の違いがあって聞くことが面白かった。
- ☆ 改めて自分は家族が大切だと実感した。
- ☆ 愛を大切に考えている人が多かったイメージである。
- ☆ 人それぞれ違いはしたが、どれも納得できるものだった。
- ☆ お金で時間は買えないと言っている人がいて、なるほどと感じた。

班内で人ごとに価値観が違うことに気づき、その違いを認め合うことができました。人それぞれ考えることは違いますが、違いを認め合い、協力し合ってよりよく生きる力を身に付けていく場所がクラスです。仲間を大切にしながら、学年目標の『Peace & Piece～自律と調和～』の調和が達成できるよう努めていきましょう。

～ 自律 ～

4 月 30 日(水)の道徳では『生活習慣 7 つの目標』を行いました。福山市の小中学生を対象とした取り組みで、全校集会で生活習慣の大切さを生徒に伝えた後、各クラスで生活習慣について考え、生活リズム表を作りました。以下は授業で生徒が出した考えです。

どのような自分でありたいか

- ☆ 自己管理できる人
- ☆ 時間を大切にできる人
- ☆ 後輩に憧れられる先輩
- ☆ 仕事をてきぱきこなす人
- ☆ やるべきことを確実に終わらせる人
- ☆ 周りを見て人のために行動できる人
- ☆ 心配りができる人
- ☆ 責任を持って行動できる人
- ☆ 見本になれる正しい人



望ましい生活習慣とは？

- ☆ やるべきことは先に終わらせて、残った時間で好きなことをする。
- ☆ ゴールデンタイム(22 時～2 時)に寝ておく。
- ☆ 課題を終わらせる時間を設ける。
- ☆ 自分がされて嬉しいことを他人にする。
- ☆ 毎日 3 時間くらい勉強する。
- ☆ 暗記の時間を設ける。
- ☆ スマートフォンを使う時間を減らし、やるべきことをする時間を増やす。
- ☆ 自分を律して言葉に責任を持って生活する。
- ☆ 常に理想を持ちながら生活する。

望ましい生活習慣について考えることができました。

ゴールデンウィーク後は生活リズムが崩れやすい時期ともいわれています。今回立てたリズム表を基に自分を律して(自律)、理想の自分に向けた行動をしていきましょう。

～保護者の皆さまへ～

5月は2日間弁当をご用意いただきありがとうございました。また、職場体験学習説明会にお忙しい中ご参加いただき、ありがとうございました。

「すぐーる」にて『家族で話し合って生活習慣の7つの目標を立てましょう』という文書を配布しています。お子様が学校で考えた生活リズム表を基に目標を決め、生活習慣について話して頂けたらと思います。

今後も2学年の活動にご理解・ご協力のほどよろしくお願いします。

中学生用

家族で話し合って生活習慣の 7つの目標を立てましょう～

規則正しい生活習慣を身につけることは、心と体の成長のためにとても大切です。生活習慣が乱れると、昼夜が逆転して、登校するのが難しくなったり、脳の発達に影響したりして、学力の低下につながることもあります。
新年度のスタートにあたり、生活習慣の7つの目標について、家族で話し合って決めてみましょう。それぞれの目標とともに、工夫する点も考えてみてください。

目標1 「就寝」と「起床」の時刻をきめましょう。

安定した生活リズムが子どもを安心させ、意欲を育てます。

毎日 時に寝て、 時に起きます。
そのためにどんな工夫をすることにしましたか？

目標2 毎日、朝ごはんを食べる時間をきめましょう。

朝食は、睡眠で低下した体温を上げ、脳や体の働きを活発にします。

毎日 時から朝ごはんを食べます。
そのためにどんな工夫をすることにしましたか？

目標3 家での学習時間をきめて、宿題は最後までやりきりましょう。

小学校低・中学年⇒30分～60分 / 小学校高学年 ⇒60分～90分
中学生 ⇒90分～120分

毎日 時から 時まで勉強します。
そのためにどんな工夫をすることにしましたか？

目標4 テレビ・ゲーム・インターネットや携帯電話・スマートフォンの使用は、時間をきめて楽しみましょう。

長時間の使用では、脳が疲れて、集中力や記憶力、判断力が低下することがあります。
小学生は1時間以内、中学生は2時間以内を目安に、家族と決めた時間を守りましょう。

毎日 時間以内の使用を守ります。
そのためにどんな工夫をすることにしましたか？

目標5 毎日、読書をしましょう。

読書をすることにより、読み取る力や考える力の高まりが期待できます。

目標6 翌日の準備をしましょう。

自分で準備することで、翌日の授業の確認と、心の準備ができます。

目標7 家事を手伝いましょう。

家での役割をきめて手伝いを続けましょう。手伝いで「風付け力」と「積風」が身に付きます。

自分の目標が決まったら、「生活リズム表」に書き込みましょう。
「生活リズム表」は、見えるところにはっておいてください。

発行：福山市教育委員会