



かんしゃ ころ かんどう ころ
感謝する心と感動する心から

ねん れいわ ねん がつ か すい
2025年(令和7年)9月10日(水)

ふくやまし りつむかいがおかちゅうがっこう
福山市立向丘中学校

こうちょう さかた まさはる
校長 坂田 正治

がっこうつうしん
学校通信 No 5

じりっこうけん 自律貢献

すいそうがくぶ ことし なつ かいさい こんくーる きん
やりました！！吹奏楽部が、今年の夏に開催された2つのコンクールで、「2つの金」を
じゅしょう すいそうがくぶ ゆうげんじっこう ぜんこう しめ
受賞！！吹奏楽部が、「有言実行」を全校に示してくれました。

ひと かた じつげん じつげん む こうどう と
人は、語れば、実現のために、実現に向かった行動を取るようになります。

みな じぶん ゆめ も おお かた あ
「皆さん！！自分の夢を持ち、多いに語り合え！！」

じつげん ほんとう もくひょう も とき つよ
「これを実現すると本当の目標を持った時のあなたは強い。」それはなぜか、

じつげん どりよく
あなたは「実現する努力をするから」。

じつげん む ほうこう うご
あなたは「実現に向かう方向に動くから」。

とき き はや
あなたは「うまくいってない時でも気づきが早くなるから」。

じぶん しゅうせい
あなたが「自分で修正をかけるから」。

かてい ふあん いだ に
あなたは「その過程で不安を抱いても逃げないから」。

ほんき じぶん かつりよく
あなたの「本気は自分の活力」。

ほんき きょうりよくしゃ あつ
あなたの「本気には協力者が集まる」。

じぶん ほんき たいせつ
あなたは「自分の本気を大切に！！」。

なかま ほんき おうえん
あなたは「仲間の本気を応援！！」。

こころ こつぶ み ぼいんと 【心のコップを満たす3ポイント】

- ①自分自身が好き。
じぶん じしん す
- ②自分の好きなことができる日がある。
じぶん す ひ
- ③疲れたら、一人で「ボーッ」とできる時間がある。
つかれたら ひとり ぼーっ じかん

がつ とびっくす 9月のトピックス

ふくやま ゆうげんがいしゃ まつ うらさま
福山の有限会社マツウ様より、
そうじどうぐ まんえんぶん きぞう
掃除道具10万円分が寄贈されま
した。生徒会執行部から感謝状を
お渡ししました。



しんきかく だい かいれいわ ねんどきぎょう
新企画、第1回令和7年度企業
こうわ じっし じねんど けいぞくじっし
講話を実施。次年度も継続実施し
ていきます。皆様、ご協力を
お願いいたします。



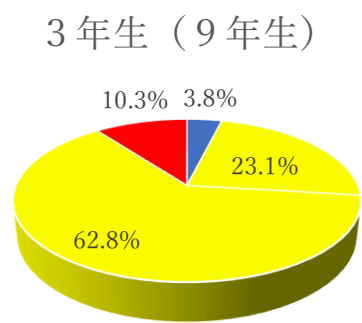
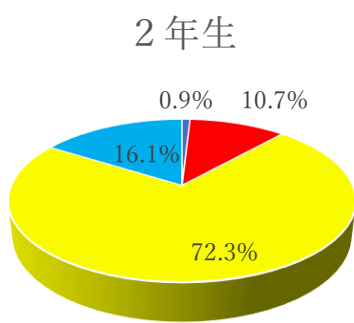
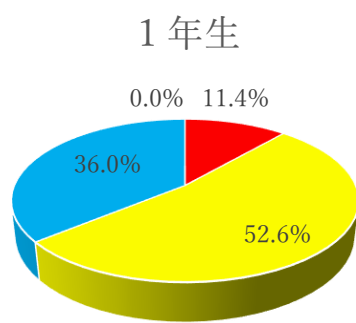
ふくやま ふくやましきょういく
「いいね！福山っこ」、福山市教育
いいんかい ほんこうせいと めい じんめいきゅうじょ
委員会から、本校生徒5名が人命救助
がつ にち ひょうしょう
で9月2日に表彰されました。



ほごしゃおよ ちいき みなさま がつき すたーと ひ つづ しえん きょうりよく ねが
保護者及び地域の皆様、2学期がスタートしたところです。引き続きのご支援ご協力をお願いいたします。

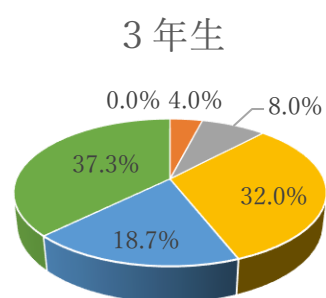
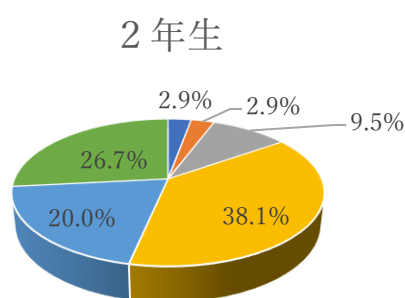
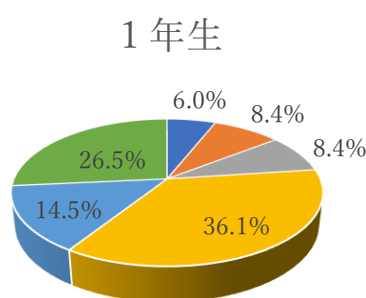
りめん
裏面あり

1 あなたの毎日の睡眠時間は何時間ですか。



■ ① 4時間未満 ■ ② 4時間～6時間未満
■ ③ 6時間～8時間未満 ■ ④ 8時間以上

2 あなたは通信機器（スマートフォン）等を一日で平均何時間ぐらい使用しますか。



■ ① 0分～30分未満 ■ ② 30分～1時間未満
■ ③ 1時間～2時間未満 ■ ④ 2時間～3時間未満
■ ⑤ 3時間～4時間未満 ■ ⑥ 4時間以上

『私が受けた東北大学の 榎 浩平助 教授の講話のご紹介』

人は「前頭葉を働かすことで『考える力・理解する力・覚える力・がまんする力・人を思いやる力』が鍛えられる。特に大きく発達する時期は『9歳～18歳』である。」と述べられました。また、MRI検査では「簡単な計算時」「音読時」に前頭葉が一番活発に働いている結果も出たそうです。小学校での「算数ドリル」「国語の音読」が前頭葉を鍛えるのに良いツールだそうです。逆に、前頭葉を使わない時は「ゲーム中の脳状態」ということも分かったそうです。ゲーム中は「神経はフル稼働状態。前頭葉はほぼ稼働してない状態」であったそうです。「学力と前頭葉を鍛える」は密接な関係があることが脳科学研究から明らかになっているそうです。では「ゲームはいけなのかな？」についてです。子どもが大人からセーブされてきたアイテムは「テレビ」「ゲーム」「スマホ」というように時代毎にあります。また、別の話題で「ネット動画とテレビ映像は別物」とも言われています。脳科学の研究で人間の脳は一度に複数の処理ができないことも分かってきました。例えば、スマホは「携帯性」「多機能性」を売りにした機器であり「スマホ動画を視聴しながら多数の情報 が瞬時に入る。」「ピンポンコール、メールに意識が移動したり、〇〇機能が気になったりで落ち着かない状況 が生まれる。」、そのため自分を見つめる時間が減少します。また、スマホとテレビの機器特性として、目的は同様でもテレビは、予定時刻で番組が終了します。しかし、ネット動画は「あなたへのお勧め」という世話がやかれ、次々に情報が送られてくるので終了がなく「依存性」「寝不足」に陥る可能性があり「昼夜逆転も起こりうる」とも言われました。スマホ使用と学力の関係では「全く使用しない人」と「1～2時間使用の人」を比較すると不思議なことに、「1～2時間使用する人」の方が、学力が高い結果が出たそうです。なぜか？「学力」と「前頭葉」にも密接な関係があり、前頭葉を鍛えることで「がまんする力」が高まると分析されています。では、スマホをたくさん使用する人は、学力が低くなるのか？これは間接的な影響ではないかと分析されているそうです。要因として「寝不足から学習時間の減」。しかし、「学習は自分次第ではないか？」とも思われる方が多くいると思われるが、脳の仕組みには「一つにしか集中できない特性がある。ながら勉強は集中力を低下させる」ということである。故に、「勉強時にはスマホを離す必要がある。」と言われました。