

# 和

金光中学校第1学年 学年通信  
令和6年12月24日(火)第10号

【学校教育目標】  
豊かな心を持ち、夢に向かって  
努力する生徒の育成

2学期が終わりました。普段の授業や部活動に加えて、たくさんの行事を経験した2学期でしたね。

年末年始は一年の振り返りをし、気持ちを新たに新しい年に向き合う節目のときです。みなさんの2024年はどうなものでしたか。新しい年をどのような一年にしたいと思いますか。

家族で過ごす時間も増える時期だと思います。充実した年始年末をお過ごしください。

## 学校保健委員会

先日、学校保健委員会が行われ、「デジタルデバイスが眼に及ぼす影響と視機能管理」というテーマで講師の先生の講演がありました。メディアを長時間使用することの目への影響について専門的な立場からわかりやすくお話ししてくださいました。

### 生徒の感想より(一部抜粋)

- ・僕はスマホをもらってから、ネットやメールと接する機会が増えて、自分でも近視とわかるくらい目が悪くなっていると思いました。今日、先生がおっしゃっていたように、30cm以上離し、30分使わず、30秒間の休憩を大切にします。視力を良くするのは難しいですが、今の視力を維持することはできるので、それを意識し、生活していきたいです。
- ・私はこの講演を聞いて、視力について、知識が増えました。スマホや本を近くで見ることで、斜視になってしまうことがわかりました。先生が言われていた、「3つの30」を守って、目とメディアのかかり方を考えていこうと思いました。
- ・私は今日の講演を聞いて、もう少しスマホを使う時間を減らそうと思いました。自分でもだめだと分かっているルールをやぶって使っていました。今日の講演でスマホを使うのはルールの中だけに収められるように時間を減らしていきたいです。それと一緒に外で運動する時間をもっと増やそうと思います。
- ・私は、部活・体育の授業でしか運動をしていないので、運動不足が近視につながると知り、適度な運動をしようと思いました。スマホと目の距離には気をつけているつもりですが、長時間の使用で自然と近くなっていたり、使い過ぎになってしまったりしてしまうので日頃から意識していこうと思いました。
- ・私は普段よく本を読むけど、あまり気にしていなかったので、これから「3つの30」を意識して目が悪くならないようにしたいと思います。スマホ内斜視の話聞いて、長時間スマホを使わないようにするために時間を決めて使おうと思いました。外で運動をすることも大事だと知ったので、これからは1日1時間以上外にいる時間を作ろうと思いました。
- ・スマホなどを集中して長時間見ていると、寄り目になることもすっかり学びました。講演を聞いて、今後メディアとの関わりをよく考えて利用していきたいなと思いました。メディアに依存しないように時間や寝る1時間前には利用しないなどの意識をもっていきたいです。
- ・視力が悪くなるせいで学力の低下になると知ったので、テレビやスマホはできるだけ離してやるのが大切だとわかりました。

# 冬休みを有意義なものにするために

- ・規則正しい生活で体調管理をしよう  
早寝早起きをして1日の活動時間を確保しよう
- ・いろんな食材をしっかり食べて体力をつけよう
- ・家族の一員として、自分の役割を果たそう  
自分のことはもちろん、家族のためにできることをしよう
- ・課題は早めに終わらせよう
- ・年の初めには1年の計画を立てよう  
どのような1年にしたいか、1年のうちに達成したい事などを考えてみよう
- ・体を冷やさないように防寒対策をしよう。  
健康であることが活動の基本です。元気に日々を過ごしましょう

## 冬休み直後の予定

- 1月7日(火) 始業式、課題テスト(英・社・数)、学活  
給食開始
- 1月8日(水) 課題テスト(理・国)
- 1月9日(木) 1・2年 午後カット(給食あり)
- 1月10日(金) 1・2年 午後カット(給食あり)

### 1月の主な予定

- 7日(火) 始業式、課題テスト(3教科)
- 8日(水) 課題テスト(2教科)
- 9日(木)、10日(金) 3年生の面接練習のため、給食後下校
- 23日(木) 習熟度テスト(5教科)

- **3学期始業式** 1月7日(火) 8時25分までに登校  
持って来るもの 通知表封筒(印) 筆記用具 上履き 体育館シューズ  
ぞうきん2枚 冬休みの生活ノート(「保護者から」記入) 水筒  
冬休みの課題 朝読用の本 治療完了の用紙(該当者)

### お知らせ

- 12月28日(土)~1月3日(金)は、浅口市内は学校閉庁日となります。  
緊急の連絡が必要な場合、浅口市役所(44-7000)にご連絡ください。