

久米南町立久米南中学校 学校だより NO.17

久米南中だより

令和8年1月13日(火)



新年、あけましておめでとうございます

令和8年がやってきました。末広りの8はとても縁起が良い数字だと思います。今年もたくさんの良いことが舞い込んでくる年にしましょう。

まずは、3年生の進路決定をしっかりと応援しましょう。そして、記念すべき第60回久米南中学校卒業式を成功させましょう。1・2年生は春までに進級した自分を想像して、しっかり準備をする3学期にしましょう。

今年も午年です。午のように中学校生活を疾走して天高く駆け抜けましょう。

～12月の出来事～

〇おめでとう！表彰！

12月24日(水)、終業式の後に表彰伝達を行いました。習字や絵画等の表彰も行いました。おめでとうございます。(敬称略)

<部活動関係>

| | | | |
|-----------------|--------------|---------------|---------|
| 苦田久米郡種目別選手権大会 | ソフトテニス女子団体1位 | ソフトテニス女子個人戦3位 | 渡邊・西河ペア |
| ソフトテニス・チャレンジカップ | 1年女子1位 | 山本遥・杉山ペア | |
| | 3年男子3位 | 藪内愛心 | |

<文化関係>

| | | | |
|--------------------|-----------|----|-----------|
| 岡山県児童生徒書道展覧会 | 特選 | 1年 | 上原葵乃 |
| 青少年読書感想文岡山県コンクール | 金賞 | 3年 | 藤田桃花 |
| | 金賞 | 3年 | 中村紗英 |
| | 金賞 | 1年 | 山本美和 |
| 岡山県児童生徒絵画展覧会(久米支部) | 特選(県：準特選) | 2年 | 佐々木統亮 |
| | 準特選 | 3年 | 末房優莉 |
| | 準特選 | 3年 | ハーパーエマ美和子 |
| | 準特選 | 2年 | 山下碧海 |

〇頑張りました！大掃除！

12月24日(水)、生徒たちは大掃除を行いました。生徒数が少なくなってきたので曜日で掃除場所を変えて掃除を行っているために大掃除は広いエリアをきれいにしなくてはならないので大変です。時間で掃除場所を区切りながら環境整備に努めました。隅々まで拭いていた生徒の雑巾は真っ黒でした。1年ぶり、もしかしたらそれ以上に長い間、きれいになっていなかった場所を拭いてくれていたのだと感心しました。



来校された方が「築何年ですか。とてもきれいですね。」と言われます。「12～3年です。」と答えると驚かれます。みんなの手で、いつまでも美しい自慢の中学校にしましょう！

〇頑張りました！部活動！

12月25日(木)から冬休みでしたが、部活動を行っている部がありました。ここでも年末最後の部活動の日には部室の掃除を行っています。3学期、整理された部室を使って練習を始めることができました。チームの新しい目標に向かって、令和8年も頑張らしましょう。年末は感染症対応で、なかなか思い通りに部活動ができなかったと思います。3学期はみんな元気に部活動に取り組むことができることを祈っています。

1月6日の部活動では地震速報の緊急Jアラートがなり、2回、グラウンドに避難しました。3学期に大きな自然災害が発生しないように祈っています。

〇頑張りました！職員作業！

12月22日(月)、職員で約4か月の間、ためていたたくさんのごみを処分しました。軽トラック4杯分出ました。ほとんどが段ボールやシュレッターごみですが、新小学校と一緒に使用する教室もあるので、きれいに掃除をしたり備品チェックをしたりして廃品をクリーンセンターに運びました。

3年生、最後の実力テスト

1月7日(水)、3年生は始業式よりも前に学校生活をスタートさせています。7日は最後の実力テストでした。昨年から県立一般入試の受験教科の順番が変更されています。今までは国語は1時間目に行われていましたが1時間目は社会となっています。2時間目に数学、3時間目に国語、4時間目に英語、5時間目に理科となっています。先生はなかなか慣れませんが生徒たちはそれが当たり前のように取り組んでいます。昼食はお弁当でした。とても嬉しそうに、みんなでワイワイ食べていました。

3年生はやり切った表情で最後の実力テストに取り組んでいました。

1・2年生、課題テスト

今回のテストは、冬休み中に取り組んでいた冬休みの課題の中から同じような問題が出ている課題テストです。休み中に自己管理がしっかりできた人は自信をもって取り組めたのではないのでしょうか。本番の受験は試験範囲はありません。3年間、頑張ってきたものすべてが範囲です。ということは、1・2年生で学習した内容も受験では出題されます。すべてが受験につながってくるのです。だから、今を頑張らしましょう。

課題テストや定期テスト、実力テスト等、範囲があるテストの時は範囲の勉強を繰り返し取り組んでほしいものです。成果が出ていること、祈っています。

3年生、面接練習

1月9日(金)、3年生は面接練習を行いました。1・2年生は5時間で下校し、3年生の面接練習を全職員で対応しました。3年生の先生方はこれまでの練習に携わっているので、今回はその他の先生方が面接官の役になります。いつもと違う環境なので、とても緊張している3年生もいました。今日の面接がうまくいったと感じた人は、この調子で練習しましょう。失敗したと感じた人はどこが自分でだめだと思ったのかを振り返ってみましょう。自分が面接官だったとしたら、どんなところを見ますか。想像してみましょう。受験生が一生懸命に答えていれば、少しくらい言い間違えてもOKという結果を出しませんか。1番大切なのは一生懸命さと誠実さだと思います。頑張ってください！いつもの3年生で勝負すれば大丈夫です！



〈よく聞かれる質問〉

- ・志望動機
- ・自分の長所
- ・中学校生活で頑張ったこと
- ・高校で頑張りたいこと
- ・将来の目標(夢)

1・2年生からの応援メッセージ→



新しい先生の紹介!

お知らせを配信して紹介していますように、久米南中学校に新しく勤務されている先生がいらっしゃいます。よろしくお願いします。

〈技術〉児島 英章先生(1月13日から) 赤木 善朗先生(12月退職)

〈事務職員〉萬戸 久美先生(12月25日から) 土屋真由子先生(産休)

お知らせ

〈久米南町美術作品展について〉

1月31日(土)～2月1日(日)の2日間、久米南町コミュニティセンターで久米南町小中学校美術作品を展示します。図工や美術の時間に取り組んできた作品が展示されていますので、ぜひ、ご覧ください。

〈体操服の変更について〉

3学期の間に、令和9年度から使用する体操服の選定を行います。生徒の皆さんや保護者の方にも2月には選定に参加していただこうと思っています。2月12日(木)参観日を予定としていますので、その前後の期間で見ただけのように準備していきたいと思っています。よろしくお願いします。体操服展示のはっきりとした日程については後日、お知らせいたします。ご協力、よろしくお願いします。

〈部活動地域展開検討委員会について〉

12月22日(月)、久米南町部活動地域展開検討委員会が開催されました。11月から12月にかけて実施した活動体験についての状況やその振り返りが報告されました。団体の方々からは「きちんと参加できていた」というお声をいただきました。ただ、紹介をされた全ての団体に参加はできませんでした。準備をしてくださっていた団体の方々にはご迷惑をおかけしました。

また、今後の久米南町の方針が提案され、町としての方向性が示されました。中学校の部活動にも大きく関わっていきますので、お知らせします。

○令和10年度から休日の部活動は行わない。(大会等がある場合を除く。)

→希望者は地域のクラブ等に参加する。

○令和11年度から平日の部活動は行わない。

→希望者は地域のクラブ等に参加する。

○部活動の地域展開に伴い、中学生を受け入れてくれる団体等のリストを作り、配付する。

→リストには町内のクラブだけでなく、近隣の市町村のクラブや団体を含める。

○地域移行がすすんでいる活動については、この限りではない。

→早めの地域クラブへの移行を可とする。

すぐに全てが地域展開するというわけではないので、現在、中学校に在籍している生徒に関しては大きく変わりませんが、令和8年度入学した生徒からは徐々に関係してきます。新入生説明会ではなるべくわかりやすく説明しようと思います。また、中学校としても令和10年度、令和11年度を目指して少しずつ準備をしていかなければなりません。ご理解ご協力をよろしくお願いします。

子どもたちのインターネット利用と睡眠の関係について

インターネットの利用時間は年々増加し、社会的な問題となっています。そうしたことを背景に、2025年10月1日から、愛知県の豊明市でスマートフォン等の利用に関する条例が施行されました。

インターネット利用のために削られがちな睡眠時間

豊明市の条例はニュースなどで報道され、「仕事や学習以外でのスマートフォン等の利用は1日2時間以内」と、利用時間が明示されたことが話題になり、反発の声も集まりました。

しかし豊明市によると「1日2時間以内」というのはあくまで目安であり、条例の最大の目的は市民の睡眠時間の確保だと言います。つまり睡眠時間が十分に確保できるのであれば、「1日2時間以内」にはこだわらないということです。

とはいえインターネットの利用時間が多い人ほど、睡眠時間が少ない傾向があるのはたしかです。1日は24時間しかないので、インターネットを長時間利用すると、その分、何かの時間が削られます。しかし、学校の時間や食事の時間などを削ることはできません。そこで、寝る時間を遅くして、睡眠時間を削ってしまう人が多いのです。



※厚生労働省が推奨している睡眠時間

小学生：9～12時間

中高生：8～10時間

成人：6時間以上



睡眠時間が削られると、子どもたちの健康や成長に悪影響が及びます。また、集中力や記憶力が低下して、成績が下がってしまう可能性もあります。

左の図は、厚生労働省の推奨する年齢層ごとの睡眠時間です。子どもが適切な睡眠時間を確保できているか、家族で確認してみたいかどうか。

夜間のインターネット利用は睡眠の質にも影響

いい睡眠をとるためには、睡眠の量だけでなく質も大事です。睡眠の質が悪いと、十分な休息が得られません。

睡眠の質を悪くする原因のひとつが、夜間のインターネット利用です。寝る直前までインターネットを使っていると、スマートフォン等の光や、見ている情報による脳への刺激で、睡眠の質が悪くなってしまいます。

質のいい睡眠をとるためには、最低でも寝る1時間前にはインターネット機器の利用をやめておく必要があります。子どもと話し合って

●寝る1時間前になったらインターネット機器はリビングで充電する

●寝る部屋にインターネット機器は持ち込まない

などのルールを作るのも有効です。



睡眠の重要性を子どもたちにしっかりと理解させ、睡眠に悪影響を与えないような適度なインターネットを自身で心がけることができるように、意識づけしていくことが大切です。