



令和7年5月19日発行
西脇市立西脇東中学校 広報
第2号(通刊361号)
TEL 22-3905 FAX 22-5020

「早寝・早起き・朝ごはん」規則正しい生活を！

4月・5月は順調な滑り出しで、西脇東中は船出をしました。しかし、生徒のつぶやきを聞いていますと、少し心配なこともあります。

生徒から「寝落ちした」という言葉を最近よく聞きます。「寝落ちした」というのは、夜遅く寝ながらオンラインゲームやSNSをやっている、操作しながら睡眠欲に抗えず、行為の最中に寝てしまうことだそうです。

生徒にアンケートはとっておりませんが、学年に関係なく、本校でも寝落ちしている生徒が増えているのではないかと心配しております。

厚生労働省の推奨によると、中学生の発達段階では、脳をしっかりと活性化させ、健康づくりの定着を図るには、早寝・早起きを心がけ、睡眠時間は8時間から10時間程度が必要だと言われていますが、実際の睡眠時間はどうでしょうか。また、お子さんへの声かけはどうですか。

一度、年度当初のこの時期に、お子さんと学習や生活・スマホ使用のルールについてじっくりとお話をしていただき、「規則正しい生活」となるようお声かけをお願いします。

◇5月9日(金) 食育指導より

西脇市給食センターより、栄養担当の松山優花さんにお越しいただき、1年生に食育指導をしていただきました。最初に、給食準備の様子を見ていただき、その後給食時間に、給食をしっかりと食べることの大切さや栄養バランスの重要性についてお話をさせていただきました。

小学校の時も、食育のお話を聞いていたと思いますが、しっかりとお話を聞くことができていました。

本校では、発達段階に応じた食生活に対する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるよう継続して指導を行ってまいりたいと考えております。



◇5月10日(土) 資源回収・生徒総会・部活参観より

お天気が心配されましたが、早朝には天気がもちなおし、第1回目の資源回収を開催することができました。

本年度も、事故やけがなく、生徒や職員だけでなく、多くの保護者の方にもご協力をいただき、新聞紙や段ボールなどを回収することができました。

生徒にとっては、持続可能なまちづくりや資源の大切さを再認識するきっかけになったと感じています。

本年度も例年どおり実施する予定ですので、お知らせをさせていただいた際は、引き続きご理解とご協力をよろしくをお願いします。



全生徒が多目的ホールに集まり、前期生徒総会を開催いたしました。本年度のスローガンは、「東中伝説」となりました。様々な活動に挑戦し、伝説を残し、思い出に残る1年にしたいという、生徒一人ひとりの思いがこめられています。

また、総会の中では、通学用シューズについて生徒間で議論がされ、次のとおりにルールが決まりました。

- ・変更前：白い運動靴
- ・変更後：白・黒・紺・グレーの運動靴



各部の部活参観と懇談会を実施し、本年度の方針等を顧問より説明いたしました。

また、本年度は「部活動の地域展開」を踏まえ、西脇市教育委員会より、生涯学習課 松田さん、学校教育課 達可さんにお越しいただき、今後の本市の計画について、多目的ホールで説明をしていただきました。

本市の計画では、2027（令和9）年度の最後の大会やコンクールをもちまして、土曜日・日曜日の部活動は終了する予定です。



◇学校における働き方改革の推進について

現在、どの業種においても「働き方改革関連法」により、今までの働き方が見直されており、教育現場においても同様です。日々、教職員が子どもたちと明るく元気に接するために、ご協力をお願いします。

- ・教職員の定時退勤日：毎週「金曜日」で、遅くとも午後7時には職場を退出します。
- ・留守番電話の設定：下校時刻後1時間後には留守番電話になります。
- ・学校閉庁日の設定：令和7年8月13日（水）～15日（金）の3日間です。

◇SC（スクールカウンセラー）来校について

今年度から、宮武 洋介先生が本校のスクールカウンセラー（SC）となりました。生徒や保護者の皆さんの心配事や悩み事について相談を受けてくださいます。SCの来校日は、隔週の火曜日です。相談のご予約は、担任または教頭までお願いします。（西脇東中 22-3905）



◆ 6月の行事予定

2日（月） トライやる・ウィーク（～6日）
 4日（水） 1年比也野里ウォーク
 ノー部活デー
 9日（月） 全校朝会
 10日（火） オープンスクール
 SNS 講演会
 11日（水） 登校指導 PTA、ノー部活デー
 12日（木） 市内総体抽選会
 16日（月） 学年朝会
 17日（火） 尿検査2次（2日間）
 18日（水） 総体前のため、部活動あり
 20日（金） 市内総体壮行会

21日（土）～22日（日）
 市内総体
 23日（月） 全校朝会
 24日（火） 生徒会専門部会
 28日（土）～29日（日）
 市内総体予備日
 テスト前部活動停止
 30日（月） 学年朝会



