

〈本号の内容〉

- 1面 巻頭言
- 2面 新任職員あいさつ
- 3面 職員紹介
- 4面 学校生活の心得

姿勢を良くすることで、脳を働かせる

校長 渡部 栄二

学校に生徒たちの笑顔が戻ってきました。新しい級友、新しい先生方との出会い、そして、新しい年度に「今年こそは」という意欲にあふれています。新年度も、表情や発言、行動を変えていくことで、生徒の心を強くする取組を勧めたいと考えます。1学期の始業式では、次のような話をしました。

具体的な行動として、「あいさつは目を見て言い、言った後頭を下げる。」「教務室に入る時は、面接練習のつもりで行動する。」「止まってくれた車に会釈をする。」を勧めました。

始業式の今日は、四つ目として次の行動を皆さんに勧めます。

「姿勢を良くすることで、脳に酸素を送ろう」

脳は、人間の体の中で最も酸素を必要としている器官です。エネルギーの半分は脳で消費され、血液の20%が脳に流れています。ところが、姿勢が悪い、つまり前屈みや猫背になると、その血液が脳に流れにくくなるのです。実験によると、首を30度傾けると、脳の血流量が半分以下になったそうです。脳に血液が流れなければ、当然頭は働きません。脳に必要なエネルギーが不足し、思考力・集中力・注意力などの低下が起こるのです。皆さんの中で、どうも授業中に集中できない、やる気が出ないという人はいませんか。そんな人は首が曲がり、猫背になり、机と目の間隔が狭くなっているのです。

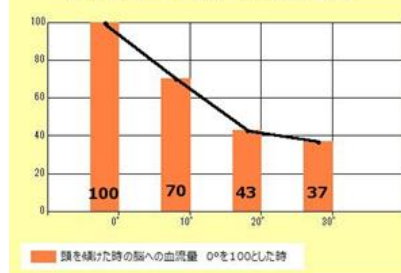
また、頭の重さは約5Kgですが、首を30度傾けると骨や筋肉には18Kgもの負担がかかります。猫背で60度傾いていると27Kg、約5倍もの負担になります。そのため肩がこり、首が痛くなります。それだけでなく、内臓がつぶれるための機能障害、背骨が曲がってしまう側湾症などの病気になります。何より、見た目がカッコわるく、自信なさげに見えます。実際、背骨を伸ばし、胸を張って考えると、自分の考えに自信がもてるようになるという研究結果があるのです。

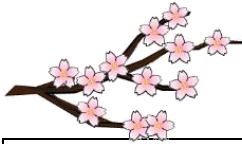
さあ、平成29年度のスタートから、姿勢を良くして、脳に酸素を送りましょう。良い姿勢というと「背骨をピンと伸ばす」人がいます。しかし、元々背骨はゆるくSの字にカーブしていますから、かえって無理をすることになります。良い姿勢のイメージは「骨盤を立てて、首をまっすぐにする」です。背骨より、首をまっすぐにすることを意識しましょう。授業中、首をまっすぐにするだけで、あなたの脳は2倍働くようになります。

生徒と一緒に「良い姿勢」で座る練習もしました。

学ぶ意欲は、姿勢に現れます。どんな姿勢で学習するか。これからの毎日の授業参観を、私は楽しみにしています。保護者の皆様も、4月22日の授業参観で、ぜひご覧ください。本年度も、よろしくお願ひいたします。

頭の傾きと脳への血流量





新任職員あいさつ

12名の新たな職員が着任しました。よろしくお願いいたします。

教頭 櫻井 雅之 先生

(村上市立村上第一中学校から)

歴史と伝統ある金井中学校に、誇りと喜びをもらいながら勤務しています。保護者・地域の皆様とともに歩む、そして、生徒が輝く学校づくりに尽力します。よろしくお願いいたします。



教諭 神蔵 実 先生

(佐渡市立相川中学校から)

1学年主任と社会科、バレー部の副顧問を担当します。出身は、旧真野町です。金井中の生徒さんとは出会ってまだわずかな期間ですが、明るく素直な子が多く、いい学校に来ることができたと喜んでます。精一杯がんばりたいと思います。



教諭 橋 あずさ 先生

(佐渡市立前浜中学校から)

2度目の金井中での勤務です。少しずつ思い出すこと、変わったこと、同じだなと思うこと等、緊張の中にも懐かしく、楽しみです。生徒の皆さんが、多くの運動に親しむ機会をつかっていきます。よろしくお願いいたします。



教諭 引野 太 先生

(佐渡市立高千中学校から)

高千中学校から参りました。先日、生徒会誌「新生」を読んで、金井中学校の生徒のパワーや魅力を感じました。この学校で勤務できることを誇りに思います。頑張りますので、よろしくお願いいたします。



教諭 山本 宏之 先生

(佐渡市立新穂中学校から)

新穂中学校より参りました山本宏之です。少しでも金井中学校のお役に立てるよう、頑張りたいと思います。無理せず楽しく過ごせたらな、と思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



教諭 長谷川 一憲 先生

(村上市立荒川中学校から)

4月から金井中学校でお世話になります。佐渡に来るのは、小学校の修学旅行以来です。佐渡での生活、そして金井中学校での生活を楽しみにして来ました。いろいろと教えてもらえれば嬉しいです。よろしくお願いいたします。



教諭 伊藤 成彦 先生

(長岡市立大島中学校から)

長岡市立大島中学校から来ました。初めての佐渡で、分からないことだらけですが、子どもたちのため、地域のために、がんばっていきたいと思います。よろしくお願いいたします。



教諭 澤田 芳美 先生

(新採用)

皆さん、初めまして。新しい土地での皆さんとの出会いを楽しみに、海を渡って来ました。皆さんのパワーに負けないように、一生懸命頑張ります。よろしくお願いいたします。



教諭 小熊 美佳 先生

(長岡市立長岡南中学校から)

佐和田中、新穂中との兼務。週1日、金曜日勤務。1・3年の家庭科を指導。



介助員 藤永 美智子 先生

(新規雇用)

増設されたふれあい学級を中心に、生徒支援をおこなう。



図書館事務 児玉 愛 先生

(新規雇用)

金井小との兼務。週2回、水・木曜日勤務。図書室の整理、活用の支援。



スクールカウンセラー 尾田 香奈子 先生

(新規雇用)

高橋しのぶ先生の後任。勤務予定は後日連絡。教育相談を希望される方は、学校まで。

平成29年度 **金井中学校の職員紹介** 全職員で生徒の指導にあたります。



1 年 部

2 年 部

3 年 部

学 年 外

校 長	渡部 栄二	学力向上 専門監	山本 宏之 (数学)
教 頭	櫻井 雅之 (国語/ソフトテニス副)	兼務教諭	小熊 美佳 (家庭科)
教務主任	池田 智真 (数学/吹奏楽)	養護教諭	尾中伊都子
1 学年主任	神蔵 実 (社会/バレーボール副)	主査	吉澤 浩
1 年 A 担任	伊藤 成彦 (数学/男女バドミントン副)	庁務員	仲田 隆一
1 年 B 担任	北 修介 (国語/男子バレーボール)	介助員	佐々木優子
ふれあい担任	澤田 芳美 (英語/美術)	介助員	藤永 美智子
2 学年主任	渡部 厚 (理科/野球)	講師	金子 孝 (技術)
2 年 A 担任	長谷川 一憲 (数学/男子バスケット)	非常勤講師	原田 国男 (美術)
2 年 B 担任	嶋倉 久子 (英語/男女バドミントン)	非常勤講師	澁屋かえで (音楽)
2 学年副任	橘 あずさ (保健体育/女子バレーボール・陸上・駅伝副)	非常勤講師	市橋 遼一 (保健体育)
通級指導	滝田 恵子	スクリーンセラー	尾田 香奈子
3 学年主任	引野 太 (社会/男子ソフトテニス)	心の教室相談員	齋藤すみ子
3 年 A 担任	佐藤 吉史 (理科/陸上・駅伝・男女バスケ副)	図書館事務	児玉 愛
3 年 B 担任	野尻 尚峻 (国語/女子バスケ・陸上・駅伝副)	ALT	ジャニス・ルイス
ふれあい担任	霍間 寿子 (英語/女子ソフトテニス)		

教 育 目 標

確かな知識 豊かな心 強い体

重点目標「自ら行動し 貢献する生徒」



《 目指す学校像 》	《 目指す生徒像 》	《 目指す教師像 》
①学ぶ喜びあふれる学校 ②「自主自立」の活動が日常的に行われる学校 ③優しさ、あたたかさ、ふれあいのある学校 ④安全で安心な学校	①自ら考え判断できる生徒 ②心豊かに思いやりのある生徒 ③人のために貢献できる生徒 ④粘り強くやり抜く生徒	①日々の授業で生徒の可能性を伸ばす教師 ②愛情と熱意を行動で示す教師 ③研修によって力量を高める教師 ④立ち居振る舞いで信頼を勝ち得る教師

学校生活の心得

明日の「全校オリエンテーション」で、生徒にはこのような指導をします。ご家庭でも、ご留意ください。

みんなが過ごしやすい学校をみんなの手で

自分だけが過ごしやすいのはただの「わががま」です。学校は集団生活を学ぶところです。誰にとってもいごちの良い学校でなくてはなりません。金井中では特に次の3点を重視していきます。

- ①さわやかな“あいさつ・返事”ができる
 - …気持ちよくあいさつ・返事ができる集団にははじめは生まれない。
- ②時間を守って行動できる
 - …学校生活は集団行動。1人の遅れが全体の迷惑になる。
- ③一生懸命に“掃除”に取り組める
 - …学校の様子は校舎に表れる。みんなが気持ちよく過ごせる環境をみんなで作ろう。



◎ 学校生活のきまり 「みだしなみ」について

	冬の服装	夏の服装	頭 髪
男子の標準服装	<ul style="list-style-type: none"> ・「標準型の学生服」とし、いわゆる「変型学生服」は着用しない。 ・学生服のボタンは、「中」と書いた金ボタンとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・白のワイシャツ、または開襟(かいきん)シャツとする。 ・他は冬服に準ずる。 ※ベルトは黒一色のもの。他の色や柄、華美な飾りの入ったものは着用しない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・眉(まゆ)にかからないようにする。 ・耳に覆(おお)いかぶらないようにする。 ・整髪料や化粧品は禁止する。 ・ツーブロックや過剰な左右非対称などの華美な頭髪はしない。
女子の標準服装	<ul style="list-style-type: none"> ・上衣……セーラー服(紺、白線三本入り、前開き、ホック止め、赤のリボン) ・下衣……スカートまたはスラックス(紺)、スカート丈はひざがかくれる程度とする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・白の丸襟(まるえり)ブラウスに、紺のリボンを付ける。 ・他は冬服に準ずる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・襟(えり)にかかる場合はゴムひも等で束ねる。 ・眉にかかる場合は派手でないヘアピンで止める。 ・整髪料や化粧品は禁止する。

- コートなどの防寒具は派手な色彩や派手な絵柄の物をさける。
- ソックスは白で、柄はワンポイント程度とする。制服時はスニーカーソックスはさける。
- 名札は夏服、冬服を問わず、通学服の胸ポケットにつける。



行動について

- 不要な金銭や品物(時計、携帯電話等)は持って来ない。
- 納入金(会計、集金)や、やむを得ず持参したお金、貴重品は、朝学活時に先生に預ける。
- 所持品には必ず、はっきりと記名する。
- 生徒同士で飲食店や遊技場(カラオケボックス、ボウリング場、インターネットカフェ、ホームセンター等のゲームコーナー)へは出入りしない。
- ネットにつながる機器はルール・マナーを厳守して使用する。夜10時以降は使用しない。



市P連のルールは、みんなで守るから効果があります。