



1 学年だより

第 1 1 号

令和5年1月13日(金)

明けましておめでとうございます

☆まとめの学期～3学期～☆

令和5年が始まりました。1年次もあと3ヶ月。時間の経過は本当に早いものです。第3学期は年度のしめくくりの時期になります。それを踏まえて、自分なりのビジョンをもって、有意義に過ごしてほしいと思います。

年度始めに発行した「1学年だより第1号」では、令和4年度入学生の学年目標として下記の事を掲げました。1年次の目標である『変身』の目標達成状況はどのようなもののでしょうか？

学年目標(生徒の達成目標)

- 1年【変身】中学生から高校生になる
～高校生としての基本を定着する
- 2年【飛躍】中だるみの2年生ではなく、充実の2年生になる
～1年次に培った基本の上に積み上げをする
- 3年【前進】自分の目標に向かって主体的に行動し前へ突き進む
～ビジョンの実現に向けアクションを起こす

高校生活にも慣れてくる中で、それまでに比べて意識が向上し毎日の生活に充実感を感じている人は多くいると思います。学年の全体的な雰囲気は高校生らしくなっていますが、中には、中学時代とあまり意識が変わらず受身的な姿勢で生活している人や高校生活に慣れたが故に惰性的になってきている人も見られます。いずれにしても、皆さんは、これから益々成長していくであろう「成長途上人」であることは間違いありません。新年にあたり改めて自分自身をよく見つめ、思慮深さを持って生活してください。

冬季補習を終えて

待ち望んだ冬休みのはじまり5日間、冬季補習が予定通り実施されました。学習内容がかなり盛りだくさんになってきた時期の補習でしたので、夏季補習に比べると量的にも質的にも負担は大きかったはずですが、ほとんどの生徒が欠席することなく補習に臨むことができました。併せて、各教科の課題も計画的にこなせたはずですが、それらの取り組みを3学期の学習に活かしつつ前進してほしいと思います。



「総合的な探究の時間」実施中間報告および今後の予定

4月～11月までの実施内容

- ライフプランの作成（4月～7月）
- 課題研究入門（8月～10月）
- 課題研究のための「問い(今後探究してみたいこと)」を立てる（11月）

12月以降の実施内容

- ◆同じような興味・関心・進路目標をもつ生徒が集まり、講座担当教員の助言のもとに探究活動を実施する。

【講座編成】

「医療」「環境・生物」「工学」「スポーツ」「教育・心理」
「芸術」「調理」「社会」

◆今年度の目標

この各講座での探究を通じて、2年次以降に探究したい「問い」をPower Pointを用いてスライドにまとめ、第三者にわかりやすく発表することができるようにする。

- ① **各講座での「問い」磨き**（12月～1月）
 - ・各講座において、自分の今の興味・関心を深めるための「**調べ学習**」が基本となる。
- ② **表現を磨く**（2月上旬）
 - ・国語科と協力して小論文のトレーニングをし表現する力を向上させる。
- ③ **Power Pointを用いたスライドの作成**（2月中旬～下旬）
- ④ **各講座における発表・評価**（3月）

□トピック□ 『睡眠の重要性について』

〈出典〉滋賀医科大学睡眠学講座特任教授 大川匡子先生の研究論文より

アメリカの高校生における学業成績と睡眠習慣の関係についての調査によると、就寝時刻の遅い子どもほど、また睡眠時間の短い子どもほど成績が悪いと報告されている。また、イライラ感の高い子どもたちの半数以上は夜0時以降までの夜更かしをしており、逆にイライラ感の低い子どもたちの夜更かしは25.8%にとどまっているようだ。このような調査や研究から「寝る子は成績ものびる」ということがいえる。

夜更かし・睡眠不足で生体リズムが狂うと、知的・情緒的発育の遅れ、自律神経系の失調や低体温による朝の体調不良、意欲の低下などの危険性が高まる。また、睡眠脳科学研究では、さまざまな学習能力やスポーツ、音楽などの技能向上にも睡眠が大きな役割を果たしていることが明らかになっている。豊かな想像力を育むため、また健康な生活を高齢まで維持していくために、睡眠を見直すことが重要であることが分かる。