



### 留寿都中学校教育目標

- ・よく考え広い視野を造る人
  - ・力を合わせゆたかな心情を育てる人
  - ・すんぐたくましい身体を鍛える人
- 発行 留寿都村立留寿都中学校  
発行日 令和2年7月31日 №.0488



### 「つけたい習慣・やめたい習慣」

校長 梶本 直樹

6月もそうでしたが、今年の7月も暑い日があると思うと天候不良で寒いくらいの日が急にあったりなど、気温差の激しい日々が多かったように感じます。本州では梅雨が長引き野菜の値段が高騰しているようですが、北海道でも日差しや気温に影響されやすい作物に関しては、やはりいくらか影響が出ているようです。これ以上大きな影響が出ないことを願っているところです。

学校は、コロナの関係で課業日を伸ばしたため1学期は7月いっぱい、明日8月1日から夏休みに入ります。休校後再開して2ヶ月間、様々な制約や我慢を強いられながらも、生徒たちは本当に頑張ってくれたと思います。（諸事情より専門でもない理科を私が数時間担当しましたが、そんな不慣れな授業にも真剣に取り組んでくれました。生徒たちに感謝です。）間違いなくいろいろな面で成長してくれた学期であったと信じています。今年度の夏休みは17日間とやや短めですが、少し体を休めリフレッシュを図りながらも2学期に繋がる充実した日々にしてほしいと願っています。

さて、休校中少し余裕があったので、いつも以上にいろいろな本を読みました。その中から「ぼくたちは習慣でできている。(佐々木典士)」という本に書かれていたことに少し触れてみたいと思います。その本は、「意思力ややる気に頼っていても継続できない。習慣にしてしまうことが大切。」ということをいくつかの章に分けて述べていて、内容を簡単に要約すると、「脳科学者の池谷裕二さんによると、(やり始めないとやる気は出ない。脳の側坐核が活動するとやる気が出るのだが、側坐核はそもそも何かをやり始めないと活動しないので。)だから、やる気を出すにはくまづ始める>ことが重要。」「始めるためには、ハードルを下げる事が重要。何事でもやり始めや動き始める時は大きなパワーが必要になるので、できるだけ障害を取り除きスムーズにスタート出来るようにすること。やり始めるとだんだんやる気が生まれ惰性もついて習慣になっていく。」「だから、つけたい習慣はハードルを下げる。逆にやめたい習慣はハードルを上げる。」「下げるハードルのポイントは、<距離と時間><手順><心理>の3種類。」「そして大事なのは、自分で決めた習慣は守らないと後ろめたさや後悔を感じるが、守って後悔することはないということ。」「才能はく与えられる>ものではなく、努力を続けた後にく作られる>ものであり、その努力は、習慣にしてしまえば継続できる。だからこそ習慣にしてしまうことが大切。」といった感じです。普段から「やるべきことはすぐ始めよう」とか「やらない後悔よりやった失敗のほうが財産になる」などと話している私にとっては、なるほどな～と共感する点が多く、挨拶なども「くできる>からく身についている>を目指そう」なんてよく話をしていますが、このく身についている>がく習慣>といえるのかもしれません。

今つけたい習慣は、できるだけスタートのハードルを下げて、とにかくやり始めてみる。逆にやめたい習慣は、やるための手順などをより多くし、面倒くさいと感じるようハードルを上げることで、少しずつやらない場面を増やしていく。私もあるのですが、そんな習慣への挑戦をこの夏休みにしてみるのもいいかもしれません。

17日間の夏休み、生徒一人ひとりに計画を立てさせていますが、ご家庭でもご指導をよろしくお願ひいたします。今学期の保護者地域の皆様や関係機関のご支援ご協力に心より感謝申し上げます。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。

## 期末テスト前放課後学習会

1学期期末テスト前の部活動休養日を利用して放課後学習会を7月2日（木）に行いました。全校で8割以上の生徒が参加していました。自分の家で一人黙々と学習するのとは異なり、自分以外の生徒がどんな勉強を行っているのか知ることもできたり、いつでも先生に聞くことができたりするメリットがあります。

次の学習会は11月を予定しています。学習会の日に限らず、分からぬことがあつたら、いつでも教科担任の先生に聞いてください。先生方をうまく利用するのも、学力アップの秘訣です。



2年生教室での学習会

### 1年生 hyper - QU 実施



7月14日（火）に、1年生がhyper - QUを行いました。QUは、QUESTIONNAIRE-UTILITIESの略で『よりよい学校生活と友達づくりのためのアンケート』です。「やる気のあるクラスをつくるためのアンケート（学校生活意欲尺度）』と、「居心地の良いクラスにするためのアンケート（学級満足度尺度）』と、「日常の行動を振り返るアンケート（ソーシャルスキル尺度）』の3つの尺度で構成されています。結果が出でましたら、各ご家庭にお知らせいたしますので、しばらくお待ちください。

### 第1回学校保健委員会の実施

7月22日（水）に第1回学校保健委員会を行いました。この委員会は、学校医と保健師とPTA役員と学校からなる組織で、各種健康診断の結果等を元に、学校の現状や保健に関わる学校の対応について協議等を行い、生徒の健全な育成を図るために行われる組織です。今回、健康診断結果からみえる健康課題と今後の取り組みについて、委員の皆様と協議しました。本校の健康課題として、①進行している視力低下、②むし歯や口腔内の改善が必要なこと、③受診率・治療率が低いことの3点が挙げられます。この中でも特に、歯の受診率・治療率は全校で18.2%と非常に低く、受診していない理由としては「むし歯による痛みがないから」や「忙しくてまだ行けていない」というのが多かったです。歯・口腔の健康は、全身の健康にもつながっていますので、ぜひ早めの受診・治療をよろしくお願いいたします。今後は、協議したことやご助言を活かし、生徒がより健康に、元気に、楽しく過ごせるよう個別指導やほけんだより、掲示物での情報発信を充実させたいと思います。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



裏面もあります

# 各部活動の様子

## 【陸上部】

陸上部は、7月4日（土）に校内大会を行い、7月18日（土）に小樽市手宮公園陸上競技場で行われた陸上記録会に参加しました。この大会を機に、3年生は引退となりました。

今後は1・2年生13名の新人チームで練習を重ね、8月1日（土）に手宮競技場で行われる全日本中学校通信陸上競技北海道後志地区大会に出場します。3年生お疲れ様でした。

## 【野球部】

野球部は、7月23日（木）から行われた夏季中学生野球大会共和国大会に出場しました。24日（金）に共和町営球場で、ニセコ中学校と対戦して14対21で惜敗しました。この大会を最後に3年生は引退となりました。3年生ありがとうございました。

今後は1・2年生2人となりますが、近隣のチームと合同チームを編成して、合同練習をしたり、大会に臨んだりしていきます。

## 【文化部】

文化部は、部員のあふれる強い個性を感じながらの活動となっています。ナインバッヂのパッチワークや文化部のイメージを絵で表したり、点描で「動物の赤ちゃん」をなぞったり、かなり細かい「切り絵」を制作しました。これからも「生活に活かす」「生活を充実させる」活動をしていきたいと考えています。

## 【卓球部】

卓球部は7月4日（土）に校内大会を行いました。8月1日（土）には蘭越町総合体育館で行われる後志卓球交流会に出場します。今年度初めての大会となり、2年生全員と3年生は希望者が参加することになっています。1年生は今回は参加しませんが、メキメキ実力を付けてきていて、次の大会での活躍を期待しています。3年生はこの大会で引退となります。頑張れ！！

## 1・2年生Zoomオンライン接続



学校で接続練習を行いました

### ○2年生オンライン接続について

- ・i-Pad貸し出し 7月30日（木）
- ・接続日 8月3日（月）14:00~14:30
- ・i-Pad返却日 8月4日（火）部活登校時

### ○1年生オンライン接続について

- ・i-Pad貸し出し 8月4日（火）～
- ・接続日 8月6日（木）14:00~14:30
- ・i-Pad返却日 8月7日（金）15:00まで

※3年生は2回目のZoomオンライン接続を、8月7日（金）13:00から行います。

## 令和2年度 8月学校行事予定表 留寿都中学校

日	曜日	学校行事	給食	バス1便	バス2便
1	土				
2	日				
3	月	2年生Zoomオンライン接続14:00~14:30			
4	火				
5	水				
6	木	1年生Zoomオンライン接続14:00~14:30			
7	金	3年生Zoomオンライン接続13:00~13:30			
8	土				
9	日				
10	月	山の日			
11	火				
12	水	学校閉庁日			
13	木	学校閉庁日			
14	金	学校閉庁日			
15	土				
16	日				
17	月	職員会議 部活動休養日			
18	火	2学期始業式	○	15:40	17:30
19	水	スクールカウンセラー来校日	○	15:40	17:30
20	木	漢字検定（放課後）	○	15:40	17:30
21	金		○	15:40	17:30
22	土	留寿都高校体験入学			
23	日				
24	月	前期常任委員会	○	15:40	17:30
25	火	テスト計画	○	15:40	17:30
26	水	俱知安高校体験入学	○	15:40	17:30
27	木	3年生職場体験	○	15:40	17:30
28	金	研修日 部活動休養日	○	14:40	
29	土				
30	日	新人陸上大会（手宮）	○	15:40	17:30
31	月				

※7月31日現在の予定ですので、変更がある場合は連絡をいたします。

延期になっていた体育大会を、9月4日（金）に規模を縮小して午前中で実施いたします。詳細は2学期にご案内いたします。

『どさんこアウトメディアプロジェクト』  
電子メディアへの接触時間を見直そう

毎月第1・第3日曜日は、  
**「ノーゲームデー」**

第1・第3日曜日は大人も子どもも、ゲームをしないで  
「家族の団らん」を大切に「体験活動」「読書活動」に取り組みましょう！

夏休みについて

- 夏休み期間（17日間）  
8月1日（土）～17日（月）
- 2学期始業式  
8月18日（火）
- 外出・外泊
  - ・午後7時までに帰宅しましょう。  
(盆踊りは午後8時30分まで)
  - ・友人間の外泊は禁止です。

※学校から配布される「夏休みのこころえ」も確認して、安全で有意義な夏休みを過ごしてください。