

Action

町田市立薬師中学校
第2学年
令和8年2月6日
第38号

第1回あいさつ運動

1/28~2/3 で生徒会主催のあいさつ運動が行われました。生徒会の皆さんが朝から元気なあいさつをすることは、目に見えない所で誰かの心を勇気づけているかもしれません。同じ薬師中学校の一員として、とても誇らしいことです。今後行われる第2回のあいさつ運動では他の委員会も参加する予定とのこと。これをきっかけに薬師中学校に大きなあいさつの輪を広げていってください。



スキマ時間の魔術師になろう

「もうすぐ学年末考査だから勉強しなきゃいけないのはわかっている。でも、部活も忙しいし、家に帰ると疲れ果てて机に向かえない…」そんな悩みを抱えている人が多いのが、この中学2年生の3学期です。そんな皆さんに魔法の言葉を贈りましょう。それは「スキマ時間」です。

私たちは無意識のうちに、1日のなかで多くの時間を「なんとなく」過ごしています。例えば、朝起きてから家を出るまでの5分、給食を待つ3分、寝る前の10分。これらを合計すると、1日で1時間以上の「空白」があるとされています。この時間を活用できるかどうか、テストで大きな差になります。

具体的におすすめしたいのは「場所とセットにする暗記」です。「トイレのドアに英単語を貼る」「お風呂の壁に歴史の年表を貼る」など、生活動線の中に学習を組み込んでみてください。机に向かうだけが勉強ではありません。また、寝る前の5分は「暗記のゴールデンタイム」です。新しいことを覚えるのではなく、その日に習った重要語句をパラパラと見返すだけで、脳は寝ている間に情報を整理してくれます。

「1時間集中してやるぞ!」と意気込むと、ハードルが高くて挫折しがちです。まずは「この5分だけ」という小さな積み重ねを始めてみませんか。その小さな「勝ち」の積み重ねが、自分への自信に繋がります。「たかが5分、されど5分」です。



スマートフォンは「乗り物」



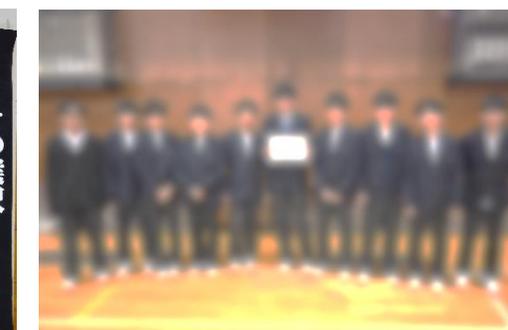
これまでに皆さんが書いてきた学期の振り返りや定期考査後のふりかえりには、いつもスマートフォンやゲームについての反省が見られ、スマートフォンや SNS、動画サイトとの付き合い方に苦労している様子が伝わってきました。現在はどうか?夜遅くまでLINE が止まらない、動画を見始めたら気づけば1時間経っていた…。そんな心当たりはありますか?

スマートフォンは、非常に便利な「乗り物」です。目的地(調べ物や連絡)へ素早く連れて行ってくれます。しかし、もし車の運転手がハンドルを握らず、車に振り回されていたらどうでしょうか?それは非常に危険な状態です。今、皆さんはスマートフォンを「操作」していますか?それともスマートフォンに「操作」されていますか?

深夜まで画面を見続けることで、私たちの脳は「ブルーライト」によって覚醒し、深い睡眠が妨げられます。睡眠不足は集中力を奪い、イライラの原因にもなります。せっかく昼間に頑張って勉強したことも、脳に定着しにくくなってしまいます。これは非常にもったいないことです。h

そこで提案です。「自分なりの交通ルール」を再確認してみませんか。「夜9時以降はリビングで充電する」「勉強中はスマートフォンを別の部屋に置く」など、物理的な距離を置く工夫が有効です。通知に振り回されるのではなく、自分の時間を自分で支配する。「自分の主導権」を自分に取り戻しましょう。自分をコントロールできる力こそ、これから大人になっていく皆さんに最も必要なスキルです。

朝礼で表彰されました。おめでとう!



2年1組 A さん
町田市薬物乱用防止ポスター 佳作

男子バスケットボール部
町田市交流大会 優勝