



学校便り

【教育指針】『生徒一人一人が主人公』

高知市立愛宕中学校
2025（令和 7）年度
12 月発行
No.11

2学期終了～自己の成長を振り返ろう～

79 日間の授業日数がある 2 学期がまもなく終了します。この 2 学期、学習に、行事に、部活動に時間を費やすことができたと思います。

大切なことは、時間を費やした分、1 学期と比べて、皆さんが自分自身の成長した点、まだまだ努力しなければならない点をしっかりと認識できているかどうかということです。成長を続けている人には、2 つの習慣があると言われています。1 つ目が『やりきる』2 つ目は『振り返る』習慣です。

定期テストや授業への参加意欲など、日常の学校生活を『やりきる』ことができたのかを、『振り返り』ながら、自分なりの評価をしっかりと行って、1、2 年生は、学期末の面談に臨んでほしいと思います。3 年生は、受験高校を決定する大切な面談になる人もいると思います。入試当日までの時間を大切にして努力を積み重ねて欲しいと思います。

家庭学習について

令和 7 年全国学力調査・令和 7 年県版学力状況調査の結果から本校の生徒における家庭学習の実施状況についてお知らせをいたします。

○平日（月曜日から金曜日）に 1 時間以上の家庭学習を行っている生徒

1 年生…56.4% 2 年生…50.7% 3 年生…64.8%

○土曜日・日曜日など学校が休みの日に、1 時間以上の家庭学習を行っている生徒

1 年生…38.9% 2 年生…29.7% 3 年生…44.4%

平日の家庭学習の時間は、中学校 1 年生で 70 分、2 年生で 80 分、3 年生で 90 分が一定の目安とされています。1、2 年生は部活動等があるにしても、休みの日の過ごし方に全ての学年で課題があるようです。

この冬休みは、各教科から宿題が出されます。計画的に、毎日の家庭学習を行ってください。

【熊】

毎年 12 月 12 日の漢字の日に、京都市東山区の清水寺で発表される今年の漢字は『熊』に決まり、『米』や『高』といった漢字も上位に挙がりました。このニュースを聞いたときに、年の瀬が押し迫ってきたことを実感します。この 1 年間、子どもたちが学校生活の中で流した汗や努力は、未来の糧となるかけがえのない宝物です。一人一人が自身の成長を確かめ、来る新しい年を、目標と希望に満ちたものとして歩み始められるよう、心から願っています。

今学期も温かいご理解とご協力を賜りありがとうございました。来学期もご支援をよろしくお願いいたします。

学校便り 返信(No.11)

() 年 () 組 名前 ()



| 日 | 曜日 | 1 月行事予定 | 下校時刻 (予定) |
|----|----|---------------------------|------------------------------------|
| 1 | 木 | 元日 | |
| 2 | 金 | | |
| 3 | 土 | | |
| 4 | 日 | | |
| 5 | 月 | 学校閉庁日 | |
| 6 | 火 | | |
| 7 | 水 | | |
| 8 | 木 | 始業式・職員会 2・3 年実力テスト | 15:40 |
| 9 | 金 | | 16:05 |
| 10 | 土 | | |
| 11 | 日 | | |
| 12 | 月 | 成人の日 | |
| 13 | 火 | | 16:05 |
| 14 | 水 | 3 年最終進路面談 | (3 年) 13:10 (1・2 年) 14:25 |
| 15 | 木 | 3 年最終進路面談 | (3 年) 13:30 (1・2 年) 16:05 |
| 16 | 金 | 地域参加型避難訓練 1 年生防災学習 | 16:05 |
| 17 | 土 | | |
| 18 | 日 | | |
| 19 | 月 | | 15:50 |
| 20 | 火 | | 16:05 |
| 21 | 水 | | 14:00 |
| 22 | 木 | 1 年みらい科学館 (AM) | 14:00 |
| 23 | 金 | 1 年みらい科学館 (AM) 代表専門委員会 | 16:05 |
| 24 | 土 | | |
| 25 | 日 | | |
| 26 | 月 | | 15:20 |
| 27 | 火 | | 16:05 |
| 28 | 水 | | 14:25 |
| 29 | 木 | | 16:05 |
| 30 | 金 | | 16:05 |
| 31 | 土 | | |

携帯電話・スマートフォン（スマホ）の危険性について

『スマホの使いすぎは学力にも悪影響を及ぼす』そんなドキッとするような調査結果があることを、ご存じでしょうか。脳機能研究の第一人者であり、スマホと学力の関係を追及している東北大学加齢医学研究所の川島隆太教授が、2010 年から仙台市と協力して市内の小中学生のスマホの利用時間と学力の関係を調査し、分析したところ次のようなことがわかったそうです。

○スマホの利用時間が長い子どもほど、学力が低下するような関係が見られる。

しかも、それは学習時間や睡眠時間の長い・短いとは直接関連しない。

＊これはたとえると…

- ①「授業以外に家でほとんど学習しないが、スマホを利用しない人たち」
 - ②「授業以外に家で1日2時間以上学習をするが、スマホも3時間以上利用する人たち」
- と比べると、①の「家で学習しない人たち」の方が成績が良かったということ。

○特に LINE などの通信アプリの使用時間の影響は大きく、「通信アプリの使用時間が長くなるほど生徒たちの中から、学校で習得した学習内容が消えてなくなったことを意味している」と考えられる。

＊通信アプリの使用時間と勉強時間、数学の平均点との関係

「平日に 30 分未満しか勉強しない」生徒のうち…

- ①通信アプリを使わない（スマホや携帯電話を持っていない）生徒の数学の平均点→約 61 点
- ②通信アプリを3時間以上使う生徒の数学の平均点→50 点以下

○スマホを持つ子どもの約7割が勉強中にスマホを使っている、また、その際のアプリの使用数が増えるほど成績が下がる。

＊集中力や注意力が散漫になり、勉強に集中できていないのではないかな。

スマホの依存と成績低下の関係は、国内外の多くの研究によって示されています。高知県や高知市、愛宕中学校の生徒についても例外ではないと考えています。スマホの便利さも理解をしていますが、勉強することが『今』大切だということは子どもたちも理解をしてくれています。しかし、自分たちだけで誘惑を断ち切るのは非常に難しいのが事実です。そこで、保護者の皆様に使い方について話し合う場を持っていただけるようお願いをいたします。

家庭でできる具体的なサポートとして…

- ①勉強中のスマホ利用の制限（勉強中にスマホを手元に置くと通知や SNS の誘惑で集中力が途切れるため、勉強中はスマホを離れた場所に保管する）
- ②1日の利用時間の見直し（利用時間について話し合い、具体的なルールを決める。しかし、代替提供が必要です。スポーツや読書・趣味などスマホ以外の余暇活動を積極的に取り入れることでスマホに依存しない生活習慣の形成につながります）
- ③就寝前の制限の徹底（スマホの夜間使用は睡眠を質の低下させることが知られています）
- ④保護者の方自身の利用の見直し（家庭全体で、スマホを置く場所や使用しない時間帯を決めてコミュニケーションを取りながら使用の仕方を見直すことが大切ではないかと思います。大人でも自分を完璧にコントロールすることは難しいです。苦労や試行錯誤するプロセスを一緒に共有してもらえたらと…）

【参考】学習意欲の科学研究に関するプロジェクト（仙台市教育委員会）