



コラボレーション

Collaboration

令和7年度
貝塚市立第三中学校
学校だより

6月20日号

気持ちよく楽しめる万博にしよう ～校長室から～

7月上旬に万博へ遠足に行きます。

今回は私服で行きます。

皆さんには、TPOに応じた服装、行動を身につけてほしいと思っています。

TPOとは、T（時）、P（場所）、O（場合、目的）です。

万博では、世界のいろいろな人々、世界のいろいろな文化に触れて、学び、楽しんでほしいという目的、今の危険な暑さという状況を考え、私服と決めました。

また、スマホを万博会場内で使ってもよいこととしました。

万博は「未来の都市」をテーマに設計され、スマホを前提に設計されています。

今は使っていない人も近い将来スマホを使うようになるかもしれません。

そんなこれからの社会で生きていく皆さんには、スマホを正しく使いこなす力、スマホとの正しい付き合い方を身につけてほしいと願っています。

スマホはとても便利な道具です。しかし、それを使う人間が使い方を間違えれば、健康を損ねたり、他人の心を大きく傷つけたりする道具にもなります。

今回なぜ、スマホを使ってもよいということになったのかをしっかりと考えて、万博をみんなで気持ちよく楽しんで、思い出に残る一日にできるように協力してください。

万博遠足を成功させて、また一回り成長した三中になりましょう。



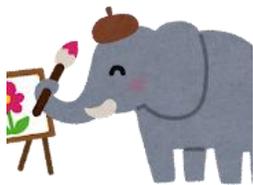
講師を探しています

現在、第三中学校では、数学と美術の常勤講師が足りていません。

もし、お知り合いで、数学か美術の中学校の教員免許を持っている方がいらっしゃったら、ぜひ、教頭にご連絡ください。

よろしくお願ひします。

《三中の電話番号》 446-1151



困ったことがあれば…

誰かを困らせること、誰かに嫌がらせをすることを「ハラスメント」と言います。

「ハラスメント」は決して許されることではありません。みんなが気持ちよく毎日を過ごせること、一人ひとりが持つ尊厳が傷つけられることなく、人生を生きられることが大切です。

いじめ、セクハラ、パワハラ……など何か困ったことがあれば、いつでもご相談ください。

今年度のハラスメントの相談窓口は、以下の4人です。

- ◇ 生徒指導主事 …原田先生
- ◇ 生徒支援コーディネーター…清原先生
- ◇ 養護教諭 …和田先生
- ◇ 人権教育担当者 …山口先生



何か困ったことがあれば、いつでも、気軽にご相談ください。

睡眠のチカラ ～生徒指導から～

「米国睡眠医学会（AASM）」が発表した睡眠時間の指針によると、13～18歳に推奨される1日の睡眠時間は8～10時間とされています。

また、「子どもの生活リズムと健康・学習習慣に関する調査2021」の調査によると、早寝・早起きで週末も同じ生活リズムを維持することが子どもの生活に良い影響を与えるデータも出ています。

同調査では中学生の平均睡眠時間も集計（右図参照）しており、米国睡眠医学会が推奨する睡眠時間まで到達していないことがわかります。

【中学生の平均睡眠時間】

	平日	休日
中1	7時間48分	8時間56分
中2	7時間30分	8時間48分
中3	7時間18分	8時間42分

最後に、ゲゲゲの鬼太郎の著者である水木しげるさんご自身の漫画（睡眠のチカラ）の一コマを紹介します。睡眠の大切さを伝えてくれています。

人間は寝ることによってかなりの病が治る。私は“睡眠力”によって傷とかを秘かに治し 今日まで“無病”である。私は“睡眠力”は“幸福力”ではないかと思っている。

中学生の皆さん、睡眠時間はどのような状況ですか？期末テストが始まりますが、自分の生活に計画を立てて ①8～10時間の睡眠、②同じ生活リズム を調整してみませんか。

皆さんの幸せと健康、これからの成長を願っています。