

【学校教育目標】

進んで学習しよう
自他を大切にしよう
責任を果たそう



西中だより

令和6年4月19日発行
青梅市立西中学校
学校だより第1号
校長 梅田 尚之

1日24時間の使い方

校長 梅田 尚之

令和6年度がスタートして、2週間ほどが経ちましたが、新しい環境での生活にはもう慣れて来たでしょうか。

毎年のようにお話をさせていただいていることですが、新年度を迎え、改めて自分自身の生活を振り返って考えてほしいので、「1日24時間をどのように使うのが理想的か。」ということについてお話しします。1日24時間の使い方は、人それぞれでいいのですが、基本的な考え方をご紹介します。細かいところは、自分の生活に合うように微調整してください。

まず、1日24時間を3等分して、8時間ずつに分けて考えます。

一つ目の8時間は、「睡眠時間」です。今、皆さんの睡眠時間は何時間位でしょうか。「6時間で十分。」という人もいれば、「10時間寝ている。」という人もいますね。必要な睡眠時間は人によって違うそうです。何時間必要かわからない人は、一度実験をしてみてください。夜の10時に寝て、自然に目が覚めるのは何時かを計るのだそうです。何度試しても4時に起きてしまうという人は、睡眠時間が6時間で足りているということです。また、夜の10時に寝て朝の6時に目が覚めれば、8時間の睡眠時間。さらに、7時になっても目が覚めないという人もいるかもしれませんが、これは寝過ぎです。体調が悪い時や疲れがたまっているとき以外は、中学生にもなれば、8時間の睡眠で十分とされています。

二つ目の8時間は、中学生ならば、「勉強時間」、大人であれば、「労働時間」と考えましょう。学校では、6時間の授業を受けているのが基本ですから、8時間までにはあと2時間足りません。その足りない2時間は「家庭学習」や「塾」などの習いごとで補ってください。1年生の皆さんがいきなり2時間の家庭学習をするのは大変でしょう。はじめは30分から1時間程度を目標に家庭学習をし、習慣づいたら2時間程度に伸ばしていけるのが、理想です。2、3年生の皆さんは2時間を目標に毎日の家庭学習ができるように頑張ってください。

三つ目の8時間は、「その他」に使ってください。

例えば、食事の時間です。1日3食で、1時間30分位。次は、入浴やトイレ、洗顔などの生活に必要な時間です。人によって差はあるでしょうが、やはり1時間位でしょう。あと、部活動の時間は、2時間くらい。さらに、登下校の通学時間は、人によって違うでしょうが、1時間30分位。これで合計6時間です。あとの2時間が「自由時間」ということになります。

「自由時間が2時間しかないの。」と驚く人もいるかもしれませんが、計算上は「2時間」です。ですから、ゲームやスマホを2時間以上やっている人は、「勉強時間」や「睡眠時間」を削っている人ということでしょう。

ここに取り上げたのは、あくまでも理想的といわれている時間の使い方です。自分の1日24時間の使い方は、どうなっているか振り返ってみてください。一度、紙に書き出してみるとはっきりとわかるかと思えます。健康的で充実した生活を送るために必要なことが見えてくるでしょう。

保護者の皆様も、是非、お子さんの時間の使い方について、お子さんと一緒に考えてみてください。お子さんたちが、健康的な生活を通して、心も体も健やかに成長されることを応援しています。

皆さん、おはようございます。三年生が卒業し、それぞれ進級して、また新しい一年が始まります。

この春休みの間、皆さんはどのように過ごしたでしょうか。たくさん勉強した人、何もせず過ごした人。人それぞれ過ごし方は違うと思います。しかし、進級に伴い、勉強は難しくなります。

二年生は、委員長や部活動の部長になったり、今までとは雰囲気異なる一年間を過ごすことになると思います。明日から一年生が入り、後輩の存在ができて、さらに先輩としての感覚を実感する人も多いのではないのでしょうか。自分の役割を自覚し、責任をしっかりと果たし、自分が職務を全うする意義を理解することが大切だと思います。そして、徐々に学校の中心として活躍する機会も増えていくことと思います。大変かもしれませんが、決して屈することなく、一生懸命に頑張ってください。

三年生は、中学校生活最後の一年間です。最後の運動会、最後の合唱コンクール、一日一日、一つ一つの行事が終わりを告げて、思い出になっていきます。そして、受験という大きな試練もこの先待ち構えています。今までとは違い、生活面でも勉強面でも全力と本気を尽くせる時期であり、自分も持っている実力を最大限引き出せる時期でもあると思います。そして、最上級生となった自分たちの背中を見て、後輩たちは心身ともに学ぶものがあり、育っていくのだと思います。三年生は手本となるような行動をし、後悔のないように過ごしましょう。

それぞれの学年にやるべきことがあります。皆さん一人一人は何か目標を立てていますか。私の目標は「勉強を頑張り、最後の行事を楽しむこと」です。皆さんも目標を立てて、その目標に向かって努力する姿を見れることを期待すると共に、これから始まる一年間を良いものにするために学年どうし助け合っ

第52回入学式

新入生の保護者の皆様、お子様のご入学おめでとうでございます。4月9日(火)、多くのご来賓や地域の皆様に見守られる中、72名の新入生が元気な姿で入学式に臨みました。これからの授業や生徒会活動、行事、部活動等、充実した学校生活になるように職員一同、精一杯応援したいと思っておりました。3年間どうぞよろしくお願いいたします。また、本校教育活動へのご支援・ご協力をお願い申し上げます。

新入生代表のこたば 新入生代表 1年 ○○○○さん

桜の花が咲き誇るこの日、私たち新入生は無事入学式を迎えることができました。小学校生活を終え、新たに西中学校の一員になったことを身に染みて感じています。これからの三年間、小学校で学んだことを生かし、学校行事や部活動、学習面で、今よりもっと成長できるよう頑張っていきたいです。

今までの仲間とはもちろん、新たな仲間や先輩方と協力し様々なことを乗り越えていきたいです。中学校では定期テストや部活動など、今までやってこなかったことにも取り組んでいかなければいけません。新しい環境で不安なこともあります。失敗を恐れず何事にも挑戦できるよう頑張ります。そして、仲間と共に、将来自分自身に胸を張って誇れるような、最高の学年にしていきたいと思います。

歓迎のこたば 在校生代表 3年 ○○○○さん

暖かな春の訪れとともに、今日、新たな一歩を踏み出す新入生の皆さん、ご入学おめでとうでございます。また、ご家族をはじめ、皆さんをこれまで支えてこられた方々に心よりお祝い申し上げます。私たち在校生は、皆さんの入学をとっても楽しみにしていました。

皆さんは、本日より青梅市立西中学校の一員となりました。真新しい制服に袖を通し、入学式を迎えた皆さんは、新しく始まる中学校生活に胸を躍らせていることと思います。一方で、慣れない環境の中、知らない先生や先輩、新しいクラスメイトとともに過ごし、良い関係を築くことができるのかなど様々な不安を抱えていることと思います。しかし、自分だけがこのような不安を抱えているわけではありません。誰もが不安がある中で、この場にいると思います。私たち在校生も入学当初は不安でいっぱいでした。しかし、様々な人と出会い、経験を積むことで、必ず成長するはず。困ったことがあれば私たち先輩や先生方に気軽に相談してください。きっと力になってくれるはず。そして、中学校生活に慣れていきましょう。

中学校では、小学校と異なる点が多々あります。

一つ目は勉強です。算数は数学になり、新しく技術・家庭科や美術などの教科が追加されます。また、テストも単元テストから学期にある中間・期末・学年末テストと、年に5回実施される定期テストになります。これらのテストは、しっかりと授業に取り組んで、各教科ごとの課題を行えば心配いりません。学校での学習だけでなく、家庭学習をしっかりと習慣にしましょう。

二つ目は部活動です。放課後忙しくなり、どの部活動も大変です。しかし、どの部活動にも共通して言えることは、やり切ったときの達成感や嬉しさ、自分の成長を感じることができることです。顧問の先生や先輩方はとてもやさしいので、ぜひ自分の興味や関心のある部活動に入部してみてください。

三つ目は学校行事です。運動会では各学年が一丸となって優勝を目指して競い合います。合唱コンクールでは、一人一人の歌声が合わさり、とても美しい音となって会場全体に響き渡ります。他にもスキー移動教室や職場体験、修学旅行など様々な行事がこれから先あります。皆さん、楽しみにしてください。

このように中学校では多くの新しい出会いがあります。そして、三年間は長いようで短い時間です。毎日を大切に、将来の自分へつなげられるように生活しましょう。皆さんが充実した中学校生活を送れることを願って、歓迎の言葉といたします。

令和6年度 西中学校組織

職名等	担当	氏名	教科等	職名等	氏名	教科等
校長	経営			講師		社会
副校長	経営			講師		美術
主任教諭	1年A組担任		国語	講師 教育活動支援員		音楽
教諭	1年B組担任		理科	講師		社会
教諭	1年C組担任 学年主任		数学	都事務		
主幹教諭	1年副担任		保体	市事務		
非常勤教員	1年副担任		家庭	用務		
教諭	2年A組担任		理科	副校長補佐		
教諭	2年B組担任		保体	特別支援教室 専門員		
主任教諭	2年学年主任		英語	あおにし教室		
教諭	2年副担任		国語	スクール カウンセラー		
教諭	3年A組担任		英語	スクールサポ ートスタッフ		
教諭	3年B組担任		数学	教育活動支援員		
教諭	3年学年主任		社会	教育活動支援員		
主任教諭	3年副担任		数学	教育活動支援員		
主任養護教諭	3年副担任		養護	図書支援員		
養護教諭	3年副担任		養護	警備		
巡回教諭			技術	警備		

令和6年度 教職員の異動

— 転出された教職員の方々 —

— 転入された教職員の方々 —

はじめまして！

4月の目標

規律ある生活をしよう

青梅市立西中学校

〒198-0063 青梅市梅郷 6-1460-1

【TEL】 0428-76-0114 【FAX】 0428-76-2394

平日 7:45～19:15まで

※上記以外留守番電話対応

【HP】 <https://www.city.ome.tokyo.jp/school/nishi-j/>