

「創造」・「挑戦」・「共生」・「協働」



きずな ～風は南から～

木津川市立木津南中学校 学校だより6月号 令和8年5月27日(水)

【教育相談週間】

学習面、生活面、進路についてなど心配なことや相談ごとがあれば活用してください。

デジタルデトックス→自分を取り戻すための「オフ」時間

中学生のみなさんにとって、スマホやタブレットは生活に欠かせない「体の一部」のような存在かもしれません。しかし、あえて意識的にデジタル機器から離れる「デジタルデトックス」は、皆さんの心と体を守るためにとても大切な習慣です。

「デトックス」とは、「体の中の毒素を出す」という意味です。デジタル機器は便利ですが、使いすぎると、以下のようなデジタルの「悪い影響」が溜まってしまうことがあります。

脳の疲れ:常に新しい情報が入ってくるため、脳が休まる暇がなく、集中力や記憶力が低下します。

睡眠への影響:ブルーライトの影響で寝つきが悪くなり、成長期に必要な深い眠りが妨げられます。

心の不安定:SNSでの反応を気にしすぎたり、他人と自分を比べてしまったりして、疲れを感じやすくなります。

最近、キャンプやサウナが流行っています。キャンプでは、普段の便利な生活から一転して「不便さ」を楽しんだり、電波が入りにくい場所も多いため、「つながらない」ことを前提に過ごす生活になります。そこで自然の音や景色に触れたりすることで、脳の情報処理モードがオフになり、リラックスモードになるそうです。またサウナでは、スマホを持ち込むことができないため、強制的にスマホへの依存心がカットされ、サウナに入ることによって血流が良くなり自律神経が整うことで、脳内のノイズ(SNSの悩みやネットの情報)が消え、思考がクリアになるそうです。どちらも「強制的にデジタルデトックスされる環境」が作られることになり、これも人気の一因かもしれません。

5月には1年生は校外学習へ、3年生は修学旅行へ行ってきました。クラスでの団結や、普段とは違う非日常の活動から学ぶことも多く、思い出もできたことかと思えます。スマホを使いたいと思った瞬間があったかもしれませんが、ずっと友達と一緒にいることで、「デジタル」から離れる時間になったと思

います。デジタルデトックスの目的は、「スマホを使わないよう我慢すること」ではなく、「自分にとって本当に大切な時間は何か」を見つめなおす時間をつくることです。特別な環境に行かなくても、公園でぼーっとすることでもいいので、デジタルから離れる時間を意識してみましょう。また、SNSで「映える」ことや「いいね」の獲得のために食事や景色の写真を撮ることから少し離れ、食事を美味しく感じたり、美しい景色を素直に感じるなど、自分自身の心の声に耳を傾けてみてください。

【3年生保護者対象進路説明会】

高校入試制度を中心に受験期の過ごし方や学習の進め方などについて説明します。詳細は、5月11日(月)にさくら連絡網で配信した3年生保護者宛て文書をご確認ください。



【相楽地方中学校陸上競技大会】

6月5日(金)に相楽地方中学校陸上競技大会が山城総合運動公園陸上競技場で開催されます。本校からは陸上部の生徒が参加します。山城地方・京都府・近畿・全国大会へとつながる夏季総体の幕開けです。(なお、他の運動部活動の相楽地方夏季総体は、7月11日(土)、12日(日)に開催されます。

参加しない生徒については、給食なしで下校となりますので、お知りおきください。

6月行事予定

日付	曜日	行 事 等	部活動	給食	終了時間	最終下校
1日	月	教育相談(～9日)	○	○	14:55	17:00
2日	火	2年歯科検診(9:00～)	○	○	15:10	17:00
3日	水		×	○	14:00	14:15
4日	木		○	○	14:55	17:00
5日	金	相楽陸上	×	×	11:20	11:30
6日	土					
7日	日					
8日	月	(相楽陸上予備日)	○	○	14:55	17:00
9日	火	1年歯科検診(9:00～)	○	○	15:10	17:00
10日	水	あいさつ運動	×	○	14:55	15:30
11日	木		○	○	15:25	17:00
12日	金	進路説明会、1年歯科検診(9:00～) 教育実習終了	○	○	15:40	17:00
13日	土					
14日	日					
15日	月	テスト前部活停止 1年色覚検査(放) 学校諸費引き落とし	×	○	15:25	17:00
16日	火		×	○	15:40	17:00
17日	水		×	○	14:55	16:30
18日	木		×	○	15:25	17:00
19日	金		×	○	15:40	17:00
20日	土	山城陸上				
21日	日	(山城陸上予備日)				
22日	月	期末テスト①、内科検診フォロー(終学活後)	×	×	11:45	12:15
23日	火	期末テスト②、内科検診フォロー(終学活後)	×	×	11:45	12:15
24日	水	期末テスト③ 部活動壮行会(4時間目)	×	×	12:20	12:50
25日	木	コスモス校外学習	○	○	15:25	17:00
26日	金		○	○	15:40	17:00
27日	土	通信陸上				
28日	日	通信陸上				
29日	月		○	○	15:25	17:00
30日	火		○	○	15:40	17:00

【1学期 期末テスト】

6月22日(月)、23日(火)、24日(水)の3日間、1学期期末テストを実施します。1年生にとっては中学校に入学して初めての定期テストです。授業に集中して取り組み、日々家庭で振り返り学習をすることが大切です。なお、テスト1週間前から部活動停止となります。テスト期間中は給食なしで下校となります。