



宮之浦岳

屋久島町立中央中学校
学校だより4月号
令和8年4月28日発行

【学校教育目標】『自ら考え、判断し、自他を尊重し、たくましくしなやかに生き抜く生徒の育成』

習慣は力になる～「3点固定のすすめ」

校長 飯隈 和彦

令和8年度のスタートから一か月が経とうとしています。

保護者の皆様、そして地域の皆様には、中央中学校の子ども達が「なりたい自分」を目指して日々成長しようとする姿を、いつも温かく見守っていただき、心より感謝申し上げます。

本年度も、引き続き本校の教育活動へのご理解とご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

さて、新しい学期を迎えるにあたり、生活リズムを整えることの大切さを、改めて、お伝えしたいと思います。

本校では、学習習慣づくりの一つとして、起床時間・家庭学習開始時間・就寝時間を毎日同じにする「3点固定」を推奨しています。

この方法は、私自身が子どもの受験期に担任の先生から教わったものです。

「学習に向かう姿勢の土台は、生活習慣にある」

その言葉どおり、3つの時間を整えることは、学力だけでなく自己管理能力を育てる大切な取組でした。

生活リズムは、子どもだけの努力では成り立ちません。

起床や就寝のリズム、家庭学習を始めやすい雰囲気づくりなど、保護者の皆様の支えがあってこそ続けられるものです。

私自身、長女が高校生だった頃、毎朝決まった時間に起きて送り出すことを3年間続けました。

一度だけ「今日はゆっくりでいいかな」と起こす時間を遅らせたところ、子どもに強い口調で「いつも通りでよかったのにと」言われ、生活リズムの安定が子どもにとってどれほど大切なのかを実感したことがあります。

起床時間と就寝時間を固定する理由については、言うまでもなく、十分な睡眠時間を確保し、心身の調子を整えるためです。

ここが乱れると体調を崩しやすくなり、朝、起きることがつらくなります。

大人が規則正しい生活を送ることで、子どもも自然と同じリズムを身に付けていきます。

家庭学習開始時間を固定する理由については、これが意外と重要です。

「もう少しだけテレビを…」 「スマホを触ってから…」 と後回しにしがちな家庭学習も、開始時間を決めてしまえば習慣になります。

「始める時間」だけは必ず守ると決めておくと、学習は習慣として定着します。

終了時間は、体調や集中力に合わせて柔軟に調整して構いません。

大切なのは、毎日、決めた時間に必ず机に向かうという“スタートの習慣”です。

起床・学習開始・就寝という3つの時間は、自分で決め、自分で守ることができます。

この経験の積み重ねは、学習だけでなく、将来社会に出てからも必要となる自己管理能力を育てます。

特に、新学期はじめや長期休み明けは、生活リズムが乱れやすい時期です。

ぜひご家庭でも「3点固定」を意識し、規則正しい生活を整えていただければ、子ども達は学校生活を軽やかにスタートできます。

学校と家庭が力を合わせ、子ども達の成長を支えていければ幸いです。



令和8年度 県教職員定期人事異動～新任の職員を紹介～

このたびの定期人事異動により、本校は新たに2名の職員をお迎えすることとなりました。学校や地域の状況、PTA活動など、初めて経験することも多く、何かとご迷惑をおかけする場面があるかもしれませんが、温かくご支援いただけますと幸いです。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

No	職名	氏名	前任校	教科等
1	教頭	まきやま たかし 牧山 隆志	志布志市立松山小学校 教頭	
2	教諭	さかもと あらた 坂元 新	埼玉県越谷市立中央中学校 教諭	理科

地震・津波避難訓練

4月21日(火)3校時、宮浦小・屋久島高校・平和町地区と合同で、津波を想定した避難訓練を行いました。

訓練開始の放送が入ると、生徒たちはすぐに動き出し、真剣な表情で避難経路を進みました。屋久島高校清和館前の避難場所までは距離がありますが、ほとんどの生徒が落ち着きながらも迅速に行動することができました。

今年度は、放送機器が使えない状況やけが人が出た場合など、より実践的な場面を想定した内容で実施しました。

もしものときに自分の身を守るためには、日頃の訓練が何より大切です。今回の経験を生かし、いざという場面でも確実に行動できる力を身につけてほしいと思います。



5月の主な行事予定

- 1日(金) あいさつの日 生徒会専門部会
- 6日(水) PTA事業部奉仕作業
- 7日(木) 3年生実力テスト(～8日)
- 8日(金) 生徒総会、愛校作業・校外奉仕活動
- 9日(土) PTA転入職員歓迎会
- 12日(火) 1年自然体験学習(～13日)
2年修学旅行(～14日)
3年職場体験学習(～14日)
- 14日(木) 尿検査2次1回目
- 15日(金) 2年休養措置
- 16日(土) 青少年育成の日
- 17日(日) 家庭の日
小瀬田小運動会
- 18日(月) 教育実習(～6/5)
プール掃除(3年実施)
- 20日(水) 尿検査2次2回目
- 21日(木) 地区中体連陸上競技大会
- 22日(金) 地区中体連陸上競技大会予備日
- 23日(土) 読書の日
- 25日(月) 租税教室
- 26日(火) 学級専門部会
教育相談(～28日)
- 29日(金) 生徒会専門部会
防災教室(防災講演会)



新学期オリエンテーション

4月9日(水)の2・3校時、体育館は新しいスタートを迎える一年生の期待と緊張でいっぱいになりました。新学期オリエンテーションでは、まず、生徒会役員が学校生活のきまりを紹介しました。その後の部活動紹介では、各部が工夫を凝らしたパフォーマンスや熱いメッセージを披露し、「この部に入りたい!」という気持ちが自然と湧き上がるような時間になりました。

これから入部する一年生とともに、仲間と励まし合いながら体力も技術も、そして心の強さもぐんぐん伸ばしていくことを期待しています。新しい挑戦が始まる春。体育館に響いた拍手と笑顔が、その第一歩を明るく照らしていました。



いいね!

中央中ホームページをスマホやパソコンに登録しよう!

中央中では、最新情報を学校ホームページやブログで随時発信しています。スマホなどに登録して、ぜひご覧ください。年間行事・月行事・バス計画表なども更新しています。

ブログは、ホームページ内の「中央中ブログ」ボタンからもアクセスできます。

また、「中央中メール」の登録にもご協力をお願いします。



ホームページ



ブログ