



校訓『誠健勤和』

富良野西中学校

《学校だより》

令和4年6月30日

6月号



樹人

電子メディアとのつきあい方

校長 中川 季 賢

今月に入り、桂木緑地公園の噴水が稼働し、夏らしさを感じさせてくれています。学校前の国道には多くの観光バスも見られるようになり、コロナ禍の中にも少しずつ日常を取り戻しつつあるのかなと思わせてくれます。

さて、今月は中体連大会が行われました。11日～12日には陸上競技大会、24日～26日は球技・格技大会がそれぞれ開催されました。部活動所属の生徒にとっては節目の大会。中でも3年生にとっては、特別の思いがあったことでしょう。壮行会の折には、各部の力強い決意が発表されました。今年度は本校が野球の当番業務があったため、各競技の試合を観戦できませんでしたが、きっと各種目において、チームあるいは一人一人がもてる力を大いに発揮できたことと思います。部活動に限ったことではありませんが、一つのことを続けてきたことには、大きな価値があるのではないのでしょうか。これまでの生徒たちの頑張りに心から拍手を送りたいと思います。

話題は変わりますが、内閣府では、毎年「子供・若者白書」を公開しています。この中の「ネット」に関する結果を見ると、1「スマートフォン利用状況」は中学生で過去最多の80.8%、2「インターネットの利用時間」で平均利用時間3時間以上の割合は、中学生で過去最多の67.1%をいう結果となっています。一人一台端末の時代に入り、もはやこの流れはさらに加速していくことが予想されます。だからこそ、「うまくつきあうこと」が求められます。

本校でも、このつきあい方を大きな課題としています。例えば、帰宅後のバランスのとれた生活習慣づくりです。本校において、家庭学習時間が0～30分の生徒は年々増加傾向にあり、約4割を占める勢いとなっています。

以前、「電子メディアが脳に及ぼす影響～保護者として今すべきことは～」という演題で、旭川赤十字病院の「諏訪清隆」先生の講演を拝聴いたしました。概要をご紹介しますと、①推奨睡眠時間は、9～11時間。慢性的な寝不足は、成長に必要なホルモン分泌に影響を及ぼす。②スマホ等電子メディアを2時間以上使用すると、うつ病のリスクが3倍以上に増加。③就寝1時間前までに電子メディアの使用をやめないと睡眠に影響が出る。そして何よりも驚きだったのが、④仙台市と東北大学の「学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト」によると、スマホなどを平日3～4時間使用している子どもの数学の平均点が、たとえ「毎日2時間以上勉強していても、全く勉強しない子どもよりも低くなった」という結果が発表されたことです。

今、北海道では「どさんこアウトメディアプロジェクト」に取り組んでいます。ゲーム・TV・DVD・パソコン・スマホなどの電子メディアへの接触時間を見直そうと呼びかけています。便利で楽しいメディアですが、使い方によっては害になってしまいます。1学期の総まとめの時期、学習習慣や生活習慣の反省材料の一つに、自分たちのメディア使用を見つめ直してみてはいかがでしょうか。



6月の西中

ZERO 運動月別目標
「自分の行動を見極めて行動しよう」

月別 保健目標
「歯の健康を見直そう！」

～少年の主張 ～長谷川さん最優秀賞受賞～

今年度の少年の主張も感染症の影響で文化会館での発表ができず、自校でビデオ撮影をし審査していただきました。6月1日（水）にオンラインで審査結果が発表され、長谷川美咲さんが最優秀賞を受賞しました。また、石黒幹太さんは2年連続で優秀賞を受賞しました。4名の西中代表生徒の主張文は、自分の意見がしっかりと述べられており、よい講評をいただきました。長谷川さんの主張文は広報7月号に掲載されます。是非、お読みいただきたいと思います。

学年	名 前	題 名	審査結果
2	長谷川美咲 さん	言葉	最優秀賞
3	石黒 幹太 さん	繋がりの先にあるもの	優 秀 賞
3	朴木 祐輔 さん	隠されている別の宇宙	奨 励 賞
2	中根 蒼悟 さん	僕たちの北方領土	奨 励 賞

～避難訓練～

6月20日（月）に火災を想定した避難訓練を行いました。生徒は、教員の指示を聞きながら整然と行動していました。駐車場に避難した後、消防隊員の方からお話をいただき、消火器の使い方も学びました。

火災などの災害は、いつどこで起こるかわかりません。いざというときに備え、防災意識を高くもち、日ごろから避難経路等を確認しておく必要があります。今回の避難訓練は、生徒にとっても教職員にとっても、大変有意義な時間となりました。



ボランティア活動（地域清掃）

各学年の生活委員が、ボランティア活動の一環として地域清掃を行いました。生徒はごみが落ちていないか隅々まで確認しながら学校周辺を歩いて活動しました。

生徒が主体となった取組により、より一層、きれいで過ごしやすい富良野の町並みになったと思います。



ありがとうカード

（縦割り活動）

5月下旬に実施された体育大会。この行事は、1年生から3年生までの縦割りでチーム編成を行いました。行事終了後、3年生は1、2年生に、1、2年生は3年生にありがとうカードを作成しました。カードは微笑ましい雰囲気の中で渡され、学年を越えた西中生の絆がより強固なものとなりました。



全力で取り組んだ 中体連

6月11日(土)の陸上を皮切りに、今年度の中体連大会が開催されました。感染症対策を講じながら行われた各種大会に、西中生は全力で試合に臨みました。結果は以下の通りです。

満足いく試合運びができた人もいれば、悔しい思いをした人もいることでしょう。しかし、この大会に至るまでの皆さんの努力が、最も大切な財産となります。

上川代表戦や全道大会に駒を進めた人たちは、思い描いている目標達成に向け、さらなる高みをめざして頑張ってください。応援しています。

【野球部】

- 2回戦 VS 当麻中 2-1
- 準決勝 VS 南富・樹海・麓郷・占冠 連合チーム 8-0
- 決勝戦 VS 東神楽中 1-2 第2位 → **上川代表決定戦 進出**



【サッカー部】

- 1回戦 VS 中富良野中 3-2
- 準決勝 VS 東川中 3-2
- 決勝戦 VS 上富良野中 0-1 第2位 → **上川代表決定戦 進出**



【卓球部】

- (男子団体)
- 予選リーグ2位通過
- ・VS 東川中 5-0 VS 南富良野中 4-1
- VS 東神楽中 1-4
- 決勝トーナメント 第2位 → **上川代表決定戦 進出**
- (女子団体)
- 予選リーグ2位通過
- ・VS 美馬牛中 4-1 VS 東川中 5-0
- VS 比布中央中 2-3
- 決勝トーナメント 第3位
- (男子個人)



- | | | |
|--------------------------|--------------------------|----------------|
| ☆保岡 柁志さん 5位→ 上代進出 | ☆海老名春希さん 5位→ 上代進出 | ☆佐々木朋生さん 4回戦敗退 |
| ☆置田 煌馬さん 4回戦敗退 | ☆塩谷 蓮也さん 4回戦敗退 | ☆鍋島 大和さん 3回戦敗退 |
| ☆柿木 玲皇さん 2回戦敗退 | ☆佐藤 一輝さん 2回戦敗退 | ☆置田 絢兜さん 1回戦敗退 |

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|----------------|
| ☆仁科 真妃さん 5位→ 上代進出 | ☆中屋敷乙葉さん 5位→ 上代進出 | ☆田中 千桜さん 4回戦敗退 |
| ☆松谷 未結さん 4回戦敗退 | ☆小林詩琉春さん 3回戦敗退 | ☆田中 夕蘭さん 2回戦敗退 |
| ☆宇野 綾華さん 2回戦敗退 | ☆城座 奈月さん 2回戦敗退 | |

【ソフトテニス部】

- (団体)
- 1回戦 VS 鷹栖中 2-1
- 2回戦 VS 比布中央 0-3
- (個人)
- ☆藤田 真弥・川崎いろは 組 2回戦敗退
- ☆細木 愛心・鈴木 初音 組 1回戦敗退
- ☆西山 芽奈・小林 千夏 組 1回戦敗退
- ☆大澤 花音・浦 心美 組 1回戦敗退



- ☆木戸ころろ・向山 幸希 組 2回戦敗退
- ☆佐藤 菜美・上坂 夏穂 組 1回戦敗退
- ☆野村梨々愛・片山 海琳 組 1回戦敗退
- ☆入交 初音・本間 花怜 組 1回戦敗退



【剣道】

- (男子個人)
- ☆辻澤 亮哉さん ベスト16 → **上代進出**

【女子バレーボール部】

- 予選Bブロック1回戦 VS 上川中・愛別中 2-0
- 予選Bブロック決勝戦 VS 士別中・士別南中・和寒中 0-2
- 決勝トーナメント
- 1回戦 VS 名寄中・風連中 0-2



【男子バスケットボール部】

- 1回戦 VS 士別中・士別南中 44-63

【女子バスケットボール部】

- 1回戦 VS 東神楽中 31-61



【陸上】

- | | | | |
|-------------|--|-------------|-------------|
| 女子1年100m | 第3位 熊川紗央里さん | 第6位 岡本 果純さん | 第8位 鈴木 杏月さん |
| 女子2年100m | 第7位 佐藤 柚杏さん | | |
| 女子3年100m | 第1位 北村 花さん | 第3位 本間 杏奈さん | 第5位 東 優花さん |
| 男子2年200m | 第8位 佐々木陸人さん | | |
| 女子3年200m | 第3位 東 優花さん | | |
| 男子共通400m | 第2位 佐々木陸人さん | | |
| | 第3位 廣嶋 涼さん | | |
| 男子共通800m | 第4位 杉村 光さん | | |
| 男子1年1500m | 第6位 小林 尋揮さん | | |
| 男子共通1500m | 第4位 石黒 幹太さん → 全道大会 進出(全道標準突破) | | |
| 男子共通3000m | 第4位 石黒 幹太さん | | |
| 女子共通100mH | 第1位 北村 花さん → 全道大会 進出(全道標準突破、大会記録) | | |
| 男子共通走幅跳 | 第4位 廣嶋 涼さん | | |
| 女子共通走幅跳 | 第3位 本間 杏奈さん | 第4位 熊川紗央里さん | |
| 男子共通走高跳 | 第1位 森下 暁矢さん → 全道大会 進出 | | |
| 女子共通砲丸投 | 第1位 河内 真央さん → 全道大会 進出(全道標準突破) | | |
| 男子共通4×100mR | 第5位 富良野西中(塚本さん→佐々木さん→廣嶋さん→石黒さん) | | |
| 女子共通4×100mR | 第2位 富良野西中(東さん→北村さん→本間さん→佐藤さん) → 全道大会 進出(全道標準突破) | | |



※男子バレーボール部と柔道の中根 蒼悟さんは、**上川代表決定戦**の出場を決めています。

さらに、水泳の水口 真里さんは、標準記録を上回っているため、**全道大会**の出場を決めています。



富良野西中では、6月上旬に教育相談を実施しました。子ども達は、多くの経験を積み重ねながら成長していきます。その成長の過程で、いろいろな悩みを抱えることがあります。決して一人で悩みを抱えず、話しやすい人、方法で相談してほしいと思います。

- | | | |
|--|-------------------------------|---------------------|
| 1 (金) 1学期末テスト2日目(全学年) | 13 (水) 宿泊研修(2年~14日) 参観日(3年) | 22 (金) 1学期終業式 |
| 3 (日) 英語検定(二次) | 15 (金) 回復休業日(2年) | 吹奏楽コンクール壮行会 |
| 4 (月) 職員会議、学年会議(13:50下校) 高校再編統合等保護者説明会 | 19 (火) 校内研修(13:50下校) 租税教室(1年) | 25 (月) 学習サポート(~27日) |
| 5 (火) リーディングスキルテスト(2年) | 20 (水) 自然体験学習(1年) | 28 (金) 北海へそ祭り(~29日) |
| 7 (木) 上川代表決定戦壮行会 | 公立高校説明会(3年) | |
| 8 (金) 上川代表決定戦(~9日) | 富良野市PTA連合研修会 | |
| 11 (月) 参観日(2年)、常任委員会 | | |
| 12 (火) 参観日(1年) | | |

7/25 (月) ~7/27 (水)
学習サポートを計画しています