



# GLOCAL(グローカル) 鳴北

時津町立鳴北中学校  
令和6年度 学校だより No. 28  
令和7年1月27日  
文責 校長 山本将司

## 先生たちも勉強します！

早くも、1月が終わろうとしています。3年生は高校入試の真ただ中で、それぞれの志望校に合格できるよう、ラストスパートです！

さて、表題にあるように、「学び」をするのは、何も生徒だけではなく、先生たちも日々勉強しています。多くは、個々で勉強するのですが、「研修」として学校全体で「学び」を行う時があります。右の写真は12月末に、時津町教育委員会の先生にお越しいただいて、「個別最適な学び」について、研修をしている場面です。



また、左の写真を見ると、出された課題(小6算数 円の面積)に対して、先生たちが1人で問こうとしたり、ペアやグループで問題解決に挑戦したりしています。課題を、どのように解決するか、生徒が主体的に考えて取り組んでいるのです。

通常、授業は1人の先生で行われます。本校では、1年生の数学、2年生の国語と数学などで、テ



ームティーチングも実施しています。しかし、今や、授業は先生だけから学ぶのではなく、自ら又は生徒同士で主体的に学ぶ時代です。そのために、私たち教師も、どのような授業スタイルが良いのか、日々研修しているのです。

鳴北中は、生徒も教師も常に「学ぶ集団」でありたいと思います。

## 睡眠を見直してみませんか！

1月21日(火)、本校の学校保健会で東洋羽毛から講師の前田雅悠様をお迎えして、睡眠の大切さについての講演をいただきました。

睡眠が大切であることは、誰もが理解していること。しかし、実際に「良い睡眠」ができているかは「？」です。良い睡眠は、健康はもちろん、学力や運動などの技能も好影響を与えるそうです。生徒だけではなく、我々、大人も「良い睡眠」を心がけなければなりませんね。

### 【良い睡眠のために】

- ・最適な睡眠時間を確保しましょう！  
(中1:9時間 中2:8.5時間 中3:8時間)
- ・体内時計を整えましょう！  
(学校があっても、なくても、同じ時間に寝て、起きる！)
- ・寝付けない時には…  
(お風呂やストレッチでリラックス！)