学校だより　枕崎市立別府中学校
令和８年１１月１１日　第７号

別府の風

別中ブログ

「共に生き　共に学び　共に叶える　～別府の絆を誇りに～」
一校一風「人を想い　人と動く　別府の絆」

今年の流行語から考える

校　長　古市　正直

早いもので、今年も流行語大賞の候補が話題となる季節となりました。その中に非常に刺激的でかつ現代を象徴するような言葉がノミネートされていたので紹介します。

それは…**「ドパガキ」**です。少し解説すると「ドーパミン中毒のガキ（子ども）」の略で、スマホのショート動画やゲームのガチャなど、手軽に次々と得られる刺激（ドーパミン）にハマり、ひたすら画面をスクロールし続けてしまう状態を自虐的に表した若者言葉だそうです。

これを初めて耳にしたとき、私は「なんとも胸がザワザワする言葉だなぁ」と感じました。しかし、ふと振り返ると「あと、１本だけ…」と動画を見続け、気付けば夜中になっていた…という経験は私たち大人にも身に覚えがあるのではないでしょうか？

もはや、この言葉の現象は子ども達だけの問題ではありません。私たち大人も立派な（？）「ドパおじ」「ドパおば」なのです。とても人ごととして笑うことなどできません。

スマートホンやSNSは私たちの生活を豊かにしてくれる素晴らしい道具です。一方で、次から次に与えられる15秒の強い刺激ばかりを追いかけていると、脳の「じっくり味わう筋力」が少しずつ弱ってしまうと言われています。

そこで、皆さんに提案したいのが「読書」という脱出装置です。動画と違って、本は画面をスワイプしても自動では次の展開を見せてはくれません。言ってみれば、本を読む作業はコスパが悪くても、じわじわ効いてくる体験なのです。

そして、刺激に慣れてしまった脳にこの「静かな時間」を与えてあげることこそが、本当の心のゆとりや深い思考力を育んでくれるのです。

スマホを完全に奪う必要はありません。ただ、１日のうち「画面を閉じて本を開く15分」をぜひ作ってみてください。

「動画の15秒」ではなく「本との15分」。

御家庭でも「我が家のドパガキ・ドパ大人予防策」として親子で一冊の本について語り合う時間をもってみてはいかがでしょうか。

今月も子ども達が豊かな学びと健全なメディアとの付き合い方を磨けるよう温かく見守っていきたいと思います。

高血圧予防授業　～未来の自分を守るために～

10月13日（火）に、２年生を対象とした高血圧予防教室を実施しました。講師として、鹿児島大学の大石教授をお招きし、高血圧の仕組みや予防の大切さについて分かりやすくお話しいただきました。

授業では、生徒一人一人が実際に血圧測定を体験しました。測定結果から、別府地区の生徒は全体的に血圧が低めだそうです。高血圧を予防するためには、日頃から塩分の摂り過ぎに注意することが大切であることを学びました。

今回の学習を通して、自分の健康状態に関心をもち、生活習慣を見直すよい機会となりました。今後も、健康づくりを心がけてほしいと思います。



地区中体連新人大会　～新チームで挑む、第一歩～

10月14日（水）、15日（木）に地区中体連新人大会が開催されました。１・２年生が、ソフトテニス、バレーボール、卓球、野球、バドミントンの各競技に出場し、日頃の練習の成果を発揮しました。

新チームがスタートして約３か月で迎えた今大会ですが、それぞれの競技を通して得た経験や課題を今後の成長につなげてほしいと思います。

来年６月の地区総体に向けて、一人一人が目標をもち、仲間とともに努力を積み重ねながら、さらに力を伸ばしていくことを期待しています。

海外青年協力隊講話　～世界にはばたく第一歩～

10月14日（水）、青年海外協力隊講話を実施しました。講師の先生から、派遣先であるパラグアイとイギリスについて紹介していただき、生徒たちは日本との文化や生活習慣の違いについて学ぶことができました。

講話の中では、パラグアイの国旗には表と裏でデザインが異なるという珍しい特徴があることなど、初めて知る内容も多く、生徒たちは驚きながら興味深く話を聞いていました。

また、それぞれの国の暮らしや考え方に触れることで、世界にはさまざまな文化や価値観があることを実感する貴重な機会、「世界にはばたく第一歩」となりました。



文化祭　～一人ひとりが大切なピース～

11月６日（金）、文化祭を開催しました。今年のテーマは「パズル　～一人ひとりが大切なピース～」。オープニングをはじめ、合奏や書道パフォーマンス、ダンス、演劇、全体合唱、体験学習プレゼンテーションなどの舞台発表が行われ、生徒一人ひとりが日頃の学習や活動の成果を発表しました。また、各教科や総合的な学習の時間の作品展示も行われ、多くの来場者に御覧いただきました。

文化祭を通して、一人ひとりの力が合わさることで大きな成果につながることを実感できた一日となりました。これまで準備や練習に励んできた生徒の皆さん、お疲れ様でした！









受賞の紹介

【南薩地区中学校新人体育大会】
（卓球競技）〈団体〉第３位
（男子ソフトテニス）団体第２位
（女子バレーボール）第３位
（野球）優勝　枕崎クラブ
【第50回記念枕崎市総合文化祭】
（書道展毛筆の部）［金賞］２年　徳永珠花
（書道展硬筆の部）［金賞］２年　床波姫翠
［銀賞］３年　福元小雪、２年　徳永珠花



日（曜）	１２　月　の　主　な　行　事　予　定
１（月）	全校朝会
４（金）	人権週間（～10日）
	給食試食会・家庭教育学級
10（木）	南薩地区専門高校フェスタ（２年：鹿児島水産高校）
12（土）	土曜授業
	校内ロードレース大会・学級ＰＴＡ（１・２年）
16（水）	鹿児島水産高校課題別研究発表会視聴（２年）
	Beppu Re:leaf 事業完成式典（１・３年）
17（木）	おひさま
19（土）	そまんずし・門松づくり
21（月）	生徒会活動の日
24（木）	終業式・大掃除
25（金）	冬季休業（～1／7）
28（月）	仕事納め
31（木）	大晦日

