



令和5年度

第4号

横中だより

R5.7.3

【学校教育目標】 よく学び 心を正し 全力尽くす

睡眠のリズムを整え、健やかに過ごしていきましょう！

横瀬中学校長

3年生にとって最後の大会である学校総合体育大会秩父地区予選会が終わりました。本戦出場の権利を得た人（チーム）は、秩父地区の代表として勝利を目指すとともに自分の持っている力を精一杯発揮してきてください。また、家では期末テストに向けて夜遅くまで勉強している人も多いことと思います。運動でも勉強でも、実力を十分に発揮するためには健康な体は欠かせません。特に睡眠は重要です。早めに無理ない計画を立て、余裕を持ちながら万全の体調で臨みましょう

脳科学で有名な東北大学の川島隆太教授は「同じ時間に寝て、同じ時間に起きるという習慣を持っていないと、脳も体も元気が失われる。特に大きな問題は見当たらないのに、疲れて学校に行けない子どもたちがいます。こうした子どもたちは、睡眠をきちんとリズム正しく取っていないことが指摘されています。生活のリズムを取り戻すことが一番の治療法であることもわかっています。」と話しています。また、「私たちが日中に学んだことや経験したことは、睡眠の間に脳の中にしまわれます。睡眠時間の短い人は、翌朝起きたときに前日したことを忘れていた確率が高い。きちんと寝ることが重要なのです。」とも指摘しています。中学生の理想的な睡眠時間は8～10時間とされていますが、皆さんは十分な睡眠がとれているでしょうか。

近年、生体リズムの乱れによる心身の不調や病気となる生徒が増えているように感じます。中には朝起きることができず、通常的生活が困難となる生徒も出てきています。人間の体内時計の周期は約25時間で、地球の周期24時間とは約1時間のずれがあり、夜にスマートフォンやパソコンなどの強い光を浴びると26時間周期にずれてしまうこともあるようです。体内時計は毎朝、朝日を浴びることでリセットされると言われていますが、2時間のずれをリセットできるかは疑問が残ります。生体リズムを整えるには、まず体内時計を正常に戻していく必要があります。中高生などの若者ほどリズムが乱れやすく、夜更かし、朝寝坊の生活になりやすいことが知られているので注意してください。

朝の目覚めが悪かったり、授業中に眠くなってしまおうという人は、生体リズムの乱れが原因かもしれません。次の3点を意識して睡眠のリズムを整え、健やかに過ごしていきましょう。

- 朝日を浴びて体内時計を戻す。（きまった時間に起きる）
- 夜はブルーライトを抑える。（布団の中でSNSはやめる）
- 休日の長寝は避ける。（夜にぐっすり寝る）

※修学旅行で感じたのですが、普段から朝食を食べない生徒が増えてきているようです。健康な体には十分な栄養が必要です。ご家庭でも食事の大切さについて話し合ってみてください。

7, 8月の行事予定

- 1日(土) テスト前部活動停止期間(7/5 まで)
3日(月) 第2期時間割開始 生徒朝会
4日(火) 集金日 放課後学習会②
5日(水) 期末テスト(7/6 まで) 給食なし
7日(金) 非行・薬物乱用防止教室 漢字検定
10日(月) 生徒朝会
12日(水) あいさつ運動 秩父地区中学校生徒代表者会議 1年人権教室 生徒専門委員会
13日(木) スクールカウンセラー勤務日
14日(金) 学期末短縮日課(7/19 まで) 体育祭結団式・選手決め
17日(月) 海の日
19日(水) 学年集会 大掃除 給食最終日
20日(木) 終業式
21日(金) 夏季休業日(8/26 まで) 三者面談(7/31 まで)
23日(日) 数学検定 ヨコゼ音楽祭
24日(月) 生徒救急救命講習
-
- 11日(金) 山の日 学校閉庁日(8/16 まで)
26日(土) 横瀬町中学生国際交流国内事業
28日(月) 始業式
29日(火) 給食開始 2年中学生職場体験学習(8/31 まで)



修学旅行・校外学習・林間学校

6月4～6日に3学年が『中学最後の一年。青春とは…楽しむものである！の最終巻 京都・奈良編～悔いを残すな！みんなで楽しめ！修学旅行！～』のスローガンのもと、京都・奈良市内で修学旅行を実施しました。6月9日には1年生が『川越めざして いざ出陣！～どんな「ときも」笑顔で～』のスローガンのもと、川越市内で校外学習を実施しました。6月9～10日には2年生が『Let's make good memories!～1度きりの林間学校、絆を深め思いっきり楽しもう～』のスローガンのもと、大滝げんきプラザで林間学校を実施しました。



(修学旅行実行委員長・ さんの感想)
「寺社や能の見学など多くの貴重な体験ができ、特に外国の方と話をした嵐山の渡月橋が印象に残っています。一人一人がよく考えて積極的に行動し、スムーズで安全な3日間を過ごすことができたので良かったです。この経験を今後の学校生活に活かしていけるようにしたいです。」

(校外学習実行委員長・ さんの感想)
「川越には歴史がある建物が沢山ありました。特に賑やかな菓子屋横丁が印象に残っています。この校外学習をきっかけにして一人一人が積極的に行動できるように、これからの学校生活も頑張りたいと思います。」

(林間学校実行委員長・ さんの感想)
「生憎の雨で登山が中止になってしまいましたが、他のイベントは予定通りに進行でき貴重な体験ができました。カレー作りやキャンプファイヤー、フィールドワークなど、全員で協力して絆を深めることができました。学んだことを今後を活かし、より良い学校生活を送りたいです。」

第1回学校運営協議会

5月23日、第1回学校運営協議会が開催されました。全学級の授業見学をした後、今年度の学校経営方針を協議・承認したり、学校運営について意見交換したりしました。今年度の委員は次の方々です。

(区長)、	(学識経験者・会長)、	(民生児童委員・副会長)、	(保護司)、
(本校PTA会長)、	(後援会)、	(横瀬小学校長)、	(本校PTA顧問)、
	(本校校長) ※敬称略		

保護者の皆様へのお願い

横瀬中学校を組織的・継続的に改善していくため、学校評価に係る保護者アンケートを年2回(1, 2学期末)に実施します。7月10日に一斉メールで入力フォームの案内を配信する予定です。また、アンケートの集計結果は「学校だより」で公表する予定です。ご協力をよろしくお願いいたします。

