

青菜が丘

平成26年5月30日
第3号
別海町立上西春別中学校
発行責任 校長 青坂信司

「夜は遅くとも11時前には寝るようにしよう！」

校長 青坂 信司

◆小学生の頃、私は午後9時前には寝ていました。中学生になってからは、午後10時前には寝床に入っていました。母親に言われたから、そうしたということではなく起きていられなかったのです。今の子どもたちと較べたら、私は「早寝」だったと思います。

◆中学から高校にかけて、友達と「昨日、何時に寝た？」というのがよく話題になりました。「俺は、12時まで起きていた」とか「遅くまで起きていて、テレビをこっそり観ていた」等、遅くまで起きている友達が、学校の仲間からある種、羨望のまなざしで見られたものです。遅くまで起きていることが、大人に近づいた証明なのだという感じでした。反対に、私のように早く寝る男は「オコチャマ」なのだというわけです。

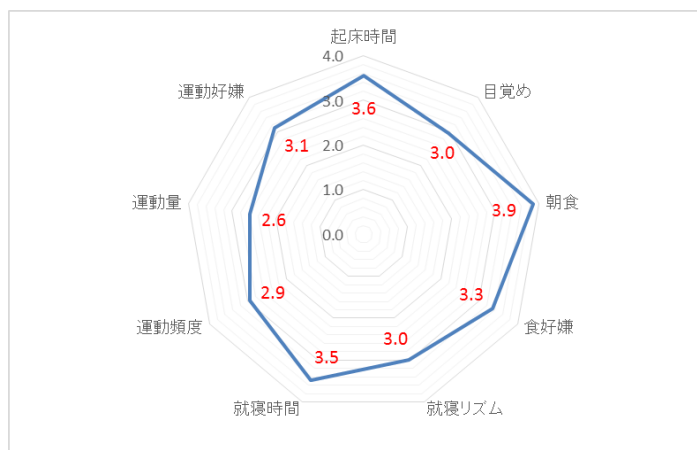
◆私も、他の友達が「羨望のまなざし」で見えていたと同じように、遅くまで起きている友達をうらやましく思ったものです。「自分も、もっと遅くまで起きていたい」「ラジオの深夜放送を聴いてみたい」等、夜更かしへの憧れがありました。

◆しかし、起きていられないのです。体が受け付けないのです。大晦日、紅白歌合戦を最後まで寝ずに観る、という目標を立てても、いつの間にかテレビの前で寝ていました。また、何とか目を覚ますと、既に紅白の勝敗は決っていて、静かなお寺の様子が映し出される「行く年来る年」が始まったりしていました。そして、深夜0時頃に寝ると次の日の元旦は間違いなく遅くまで寝ていて、起きたとしても午前中は頭の中がボーとした状態になりました。

◆「遅くまで起きていること」も「睡眠時間を短くすること」も、私の体が受け付けませんでした。今から思うと、このことは私にとって幸いだったなと思います。現在、子どもにとって睡眠の大切さが強く言われるようになってきました。例えば次のような主張があります。

◆「睡眠は子どもの『脳を創り、その働きを守る(維持する)』大切な時間です。夜間の基本睡眠時間、リズム・質、時間帯を整えることが大切で、『ただ眠りさえすればよい』という単純な問題ではありません」(三池輝久著『子どもの夜ふかし 脳への脅威』より)

◆本の中の一説ですが、子どもにとっての睡眠の大切さについてご理解いただけるかなと思います。さて、下にあるレーダーチャートは、この4月全校生徒に生活習慣のチェックをした結果をまとめたものです。



平成26年4月全校生徒の生活習慣チェックより

◆「4.0」に近ければ「良好」、「0.0」に近ければ「悪い」と判断できます。一番最初に気がつくことは、「運動量(毎日どれくらい運動しているか)」「運動頻度(一週間に何回くらい運動しているか)」の項目が悪いということ。つまり「運動不足」の生徒が多いということを示しています。

◆次に気がつくことは、「就寝リズム」「目覚め」に課題があるということです。就寝リズムが悪いというのは、その日その日によって寝る時刻が決まっていないということです。早く寝るときもあれば、夜ふかしすることもある。結果、このことが目覚めの悪さにつながっているのではないかと推測できます。

◆前述した本の中に、「中学生以上は7時間半から9時間の睡眠をとらせよう」「朝7時より前に起きられるように入眠時間を調整しよう」という提案がされています。それを考えると「中学生は、夜11時前には寝るようにしよう」というのが、生徒たちの健やかな成長には必要なことだと思います。是非、ご家庭での参考にしてください。

PTA理事の皆さん、1年間よろしくお祈りします

	1 A	2 A	3 A
総務	村上宗義さん	町屋敏夫さん	金 大介さん
研修部	鹿股美穂さん	菅野ひろみさん	千田智子さん
環境	砂越健一さん	青木貴也さん	相原英秋さん
厚生部	上川床久美さん	加藤ひろみさん	小島未来さん
学級	松岡かおりさん	佐藤麻美さん	石川美佐子さん
理事	松川恵美さん	大仲美歩さん	齋藤留美さん



5月25日(日)
第1回環境整備

多数の御参加・御協力、ありがとうございました。

5月24日(土)、西部地区健康マラソン大会が行われました。朝マラソンの練習の成果を発揮し、初夏の風を切って、生徒達が躍動しました。



男子

- 1位 満貴 君
- ※記録・18分14秒
- 2位 燎 君
- 3位 拓己 君
- 4位 大暉 君
- 5位 祐太 君

女子

- 1位 春日さん
- ※大会新記録・11分54秒
- 2位 美沙さん
- 3位 信歩美さん
- 4位 瑠李さん
- 5位 悠莉さん

休日のクマ情報など、全員に連絡が伝わるまで、電話連絡網では、時間がかかってしまいます。今後緊急の連絡が必要になることもありますので、ぜひとも携帯メールサービスを御活用ください。※現在、登録率69%です

「生徒氏名・保護者氏名」を入力して、下記のアドレスにメールを送ってください。

〈送信アドレス〉 skn_kyouto@b-school.jp

※迷惑メール防止設定している携帯電話には、メール送信できませんので、設定を解除してください。

※登録していただいた方には返信し、きちんと届くか確認させていただきます。

「いじめ防止対策推進法」施行に伴い、本校では、この法律の趣旨を踏まえ、いじめほどの生徒にも起こりうるという事実を踏まえ、全ての生徒を対象に、いじめに向かわせないための未然防止・早期発見・早期対応等に取り組みます。具体的には、日常観察と情報交換、教育相談、生徒アンケート等を有効に活用し、校内特別支援委員会を十分に機能させ、問題の解決に努めます。何か気になることがありましたら、学校に、御連絡いただければありがたいです。

<6月行事予定> 5月30日現在

日	曜	行 事	部活	給食	バス
1	日	花咲オープン卓球(根室市)	△		
2	月	朝会 衣替え準備期間	○	○	16:00
3	火		○	○	16:00
4	水	委員会 はくちょう号 SC	○	○	16:00
5	木	尿検査2次 ネイチャーガイド来校講習会(2年)	○	○	16:00
6	金	放課後学習 PTA2年茶話会	○	○	16:00
7	土	英検①1次	△		
8	日		△		
9	月	避難訓練	○	○	16:00
10	火		○	○	16:00
11	水	衣替え完了 SC	○	○	16:00
12	木	放課後学習	○	○	16:00
13	金	町内中体連社行式 ALT	○	○	16:00
14	土	町内中体連卓球 地区中体連陸上 アニマル杯野球	△		
15	日	地区中体連陸上 アニマル杯野球	△		
16	月	朝会 教育実習終了	○	○	16:00
17	火	研修日	×	○	14:35
18	水	別教研②(4時間授業)	×	○	13:00
19	木	脊柱側湾症検査(1年) 弁当の日	×	弁	16:00
20	金	前期中間テスト 職員会議	○	○	14:35
21	土		△		
22	日		△		
23	月	エキノコックス症検査(2年) 放課後学習	○	○	16:00
24	火	耳鼻咽喉科検診	○	○	16:00
25	水	研修日 はくちょう号 SC	○	○	14:35
26	木	委員会(拡大)	○	○	16:00
27	金	地区中体連社行式 ALT	○	○	16:00
28	土	地区中体連(野球1回戦) 通信陸上	△		
29	日	通信陸上	△		
30	月	研修日	○	○	14:35