



別海町立中春別中学校



学校だより

令和2年12月25日発行 校長 岩崎 撰也

「86, 400秒 ～ 時間の価値を高める意識を持ちましょう ～」

校長 岩崎 撰也

今年の世相を表す漢字が「密」となったように、2020年を振り返るとコロナウイルスに関する対応に振り回された1年でした。臨時休校の影響から、授業時間を確保するため夏休み、冬休みを大幅に削減したことにより、今までで一番長い2学期となりました。こうした中ではありますが、本日大きな事故もなく無事に終業式を迎えることができました。この間、保護者の皆様には本校の教育にご理解、ご協力を賜りましたことに心よりお礼申し上げます。

現在もなお、道内では減少傾向にはあるものの毎日100名前後が感染し、コロナウイルスが原因でお亡くなりになる方も出ています。これから年末年始にかけて人の往来がある中、感染が増加に転じないためには、今までに増して私たち一人一人が感染予防の意識を持って生活することが大切だと思います。

さて、明日から18日間の冬休みを迎えます。お正月などはご家庭での団らんの時間を楽しみ、心と体をリラックスして過ごすことも大切と思いますが、昼と夜の生活が逆転し、ゲームや動画などを見て毎日を過ごすなど、生徒たちの生活リズムが乱れがちになることが心配です。「ソーシャルジェットラグ」という言葉を最近耳にしました。ジェットラグは「時差ボケ」、平日は忙しいので遅い時刻に眠りにつき、その分を補うように休日に寝だめをすることで、海外旅行をした時の時差ボケと同じ現象を日常的に感じている人が多い、ということを表しているそうです。体内時計という言葉がありますが、規則正しい生活リズムを崩すことにより週の前半は時差ボケ状態、週の後半になってやっと本来の状態に戻る、でも休日はまた寝だめをして崩れたリズムを繰り返す。1週間の睡眠時間の差でこのような現象が起こります。これが冬休み中ずっと続くと、リズムを取り戻すのが大変です。「生活リズムを崩さない」という意識を持った生活をしてほしいと思います。

タイトルの86, 400秒は1日24時間を秒で表した数字です。ホンダの創始者本田宗一郎が「時間だけは神様が平等に与えてくださった。これをいかに有効に使うかはその人の才覚であってうまく利用した人がこの世の成功者なんだ。」という言葉を残しています。せっかくの長いお休みですので普段できない体験をすること、外に出てたくさん遊ぶこと、ゆっくりと本と向き合うこともおすすめです。「時間の価値を高める」にはどうしたらいいか、ぜひお子さんと話してみてください。

特に中学校3年生にとっては、この冬休みは高校進学に向けた準備を進める大切な時期です。将来の自分のあり方を見据え、受験勉強に取り組んで欲しいと思います。それぞれに充実した冬休みを過ごし、3学期の始業式には子どもたちが元気いっぱい、笑顔いっぱいで登校してくれることを期待しています。

