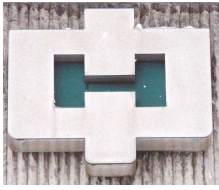


教育目標 「豊かな心で たくましく 自分の人生を切り拓く 生徒」

重点目標 「豊かな心 確かな学力 健やかな身体」



あ さ ひ こ
朝 日 子

佐渡市立畑野中学校 学校だより

平成30年7月24日(火) 第7号

著・編 校長 宇治 正明 (TEL 66-2058)

夏休みへの提案 その2

「睡眠時間を7時間30分にするとよい生活リズムがつかれる」

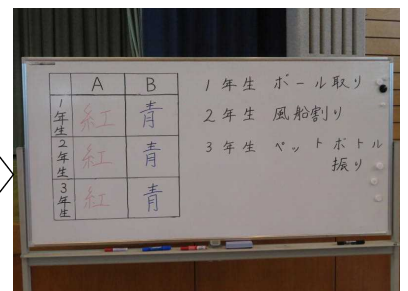
寝ているときに目が動くことがあります。機会があったら寝ている人の様子を見てみてください。目が動いているときは、脳がその日の記憶を整理したり、夢を見ていたりしています。脳がせかせかと働いている時間です。この時間を眠りの浅いレム睡眠と言います (REM=Rapid Eye Movement 急速眼球運動)。一方、目が動かない時間帯は脳も休んでいる時間です。この時間を深い眠りのノンレム睡眠と言います。このレム睡眠とノンレム睡眠の組合せが一つの周期となります。レム睡眠とノンレム睡眠は、90分の周期で繰り返されていて、この周期の倍数の時間を眠るとよい眠りができるそうです。90分の倍数ですから、6時間とか7時間30分くらいが良さそうです。ある研究データによれば、睡眠時間は短すぎても長すぎてもよくないのだそうです。ですから、中学生であれば7時間30分くらいがどうも良さそうです。もちろん個人差はありますが、試してみたらどうでしょうか。

また、寝ているときに成長ホルモンが出ているのを知っていますか。成長ホルモンは身体の中の古いものを取って新しいものを作る働きを活発にし、疲労を回復させ、身体の痛んだところを再生させる働きがあります。成長ホルモンは主に夜の睡眠時に出ますが、特に睡眠後30分から1時間くらいのノンレム睡眠の時にたくさん出ます。しかも夜の10時から夜中の2時の時間帯にたくさん出ます。ですから育ち盛りの中学生は、その時間には眠りについていてよいようです。遅くとも夜中の12時前には寝ることが大切です。ある研究によれば、夜中の12時を過ぎて寝るとその日の疲れが十分に取れないのだそうです。これも成長ホルモンと関係があるのかもしれませんが。

以上は私が本などから得た情報です。夢とか睡眠に興味があったものですから。充実した夏休みにするための参考になってくれたらと思います。夏休みになって急に生活リズムが乱れてしまったということがないように、7時間30分の睡眠時間を確保し、一日の過ごし方を計画実行してみたらどうでしょう。

9月の体育祭に向けて活動がスタート

体育祭に向けての生徒の活動が始まりました。7月12日(木)の生徒朝会で、紅軍と青軍の軍団分けが行われました。各学年の代表者がステージ上でくじを引いて所属軍団が決定しました。今年の体育祭スローガンは「It's SHOW TIME! 翔勝賞 ～魅せよう! シン・世代～」です。19日(木)には軍団の結団式が行われました。夏休みに入ると応援とパネルのリーダーの活動が開始されます。体育祭を通して生徒たちの自主性が育ちます。9月8日(土)の体育祭が今から楽しみです。



命を大切に（生徒の皆さんへ）

西日本を襲った記録的豪雨は、死者行方不明者が200人を超え、2万人以上が孤立状態になるなど平成に入って最大の被害を引き起こしています。ついさっきまで普段と変わりなく生活していた人が一瞬のうちに亡くなってしまいます。なんて悲しいことなのだろう。災害は忘れた頃にやってくると言われていますが、最近は忘れる間もなく災害が頻発しているように思います。

自分の命は自分で守るとというのが災害に遭ったときの鉄則ですが、災害に限らず、自分の命は自分で守る意識は常に持っていることが必要です。こんなことをしたらこういう危険があるのではないかと考える力、だからこれはしてはいけないと判断する力、周囲にも危険を知らせ、事故を未然に防止する力は、だれもがもってほしい力です。そのことが自分の命を自分で守ることにつながっていくと思います。

災害や事故だけではありません。自ら命を絶ってしまうという悲しい出来事もニュースで報道されています。きっと他人には想像もできない悩みや苦しみ、悲しみがあつたのでしょうか。でも、でも、だれかに相談できなかつたのか、苦しいときがいつか終わると考えられなかつたのか、苦しきから逃れる方法は命を絶つ以外にあつたのではないかと、思わずにはいられません。命は失うと二度と戻ってきません。災害でなくなる人、病気でなくなる人、事故でなくなる人、もっともっと生きたい、それなのにその願いが叶わない人がたくさんいます。そんな人たちがいるのに、自ら命を絶つなんて。残された人たちの悲しみは言葉では言い表せません。苦しいことがあつたら、だれでもいいから話しやすい人に聞いてもらおう。人はなかなか気づかないけれど、自分の存在が他の人の役に立っているということ、他の人を元気づけているということ、他の人に生きる力を与えているということに気づいてほしいと思います。

いよいよ夏休みが始まります。生徒の皆さんには、たくさん遊んで、たくさん本を読んで、たくさんの人と関わり合って、たくさん家の手伝いをして、たくさん勉強して、たくさん体験をして、時にはゆっくり休んで、2学期を迎えてほしいと思います。そして、命の大切さについてじっくりと考えてほしいと思います。

校内球技大会

7月18日（水）学年委員会主催の校内球技大会（ソフトバレーボール）が行われました。各学年2チーム、合計6チームが熱戦を繰り広げました。プレー中の生徒はもちろん、応援する生徒の声が体育館に響き渡り、団結力の高まりを感じさせる楽しい行事となりました。



租税教室

7月20日（金）講師をお招きし、租税教室が3年生を対象に行われました。国民に課されている納税の義務。なぜ必要なのか、どのように使われているのかを知ることは、納税の意義を理解することにつながっていきます。将来の社会人として貴重な学習の機会となりました。

頑張れ離島甲子園

今年度の離島甲子園は鹿児島県種子島を会場に8月7日（火）～11日（土）の日程で行われます。畑野中学校からは、選手選考会を経て、河原さん、河治さん、中川さんの3人が選手として出場します。試合で全力プレーを期待するとともに、他県の中学生との交流を積極的に行い、親ぼくを深めてきてほしいと願っています。

