



蒲生中学校便り

精いっぱい！

日々自己更新

～昨日の自分を超えていこう！

令和3年
2月号
始良市立
蒲生中学校



睡眠を考えたい

校長 山崎 省一

早いもので、本年度もあとひと月余りとなりました。コロナ禍にあって年間を通した教育活動を見直しながら進めてきました。子どもたちの成長ぶりはどうだったでしょうか。

子どもたちの睡眠時間が気になるときがあります。登校時に寝ぼけ眼^{まなこ}の表情でいる子ども、授業中（特に午前中）睡魔に襲われる子ども、体調がよくないと保健室にやってくる子どもなど、よくよく聞いているとどうやら睡眠に課題があるようです。脳の中にあるとされる体内時計と日常の生活リズムが一致していると良いのですが、夜更かしや寝不足などで体内時計がずれると、朝になっても体内時計は夜の状態が続き、起きたくても起きられなくなってしまうことがあります。スマートフォンやゲームに時間を費やし、楽しみに興じる一方で、その代償として睡眠時間が削られ、脳は疲労困憊していきます。睡眠のはたらきには次のようなことがあるといわれます。（参考『新・睡眠を考える本-小学1年生から中学3年生の「みんいく」-』）



- ① 「脳の働きを回復させる」—脳は体の健康を保つ大切なもの。脳が疲労すると、気持ちにも影響を与え、腹痛・頭痛・吐き気などの症状が見られてくること、認知力（記憶力・判断力・注意力）の低下により、学習力の低下、運動時の怪我、人間関係のトラブルなども招いてしまいます。
- ② 「脳を育てる」—脳の中に海馬と呼ばれる記憶や学習に働く神経細胞がありますが、睡眠はその海馬を育てる役割があるといわれています。
- ③ 「命を守る」—寝ている間に、体内では心と体の健康を守るための働きが整えられていきます。
- ④ 「学習を助ける」—睡眠を十分にとらなければ、やる気や集中力が低下し、学習が思うように進みません。
- ⑤ 「心を落ち着かせる」—夜更かしや睡眠不足が続くと、イライラしたり、不安が大きくなったりします。



ややもすると睡眠時間を削ってでも何かをしようと考えがちですが、睡眠の働きを考えると無理はできません。睡眠をとること、食事をとることは私たちが生活する上でとても大切なことです。その大切なことを今一度振り返り、「健康」ということに関心を高めたいところです。「朝自分で起きて、自分で一日をスタートさせる」そのことが自立への第一歩になるはずです。

校地にある菜の花が満開を迎えています。花壇に植えたチューリップの芽が伸び始めてきました。年度末のまとめと次年度へのつながりをしっかりとしていきたいところです。



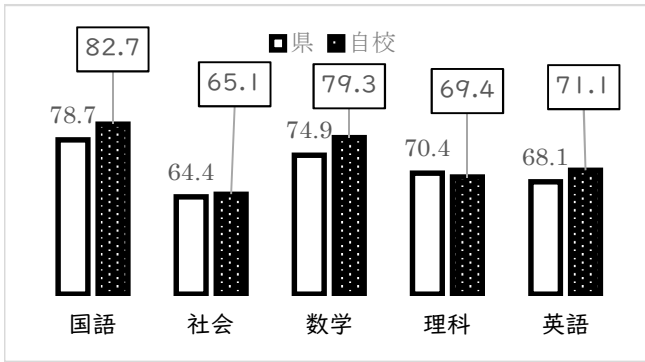
令和2年度鹿児島学習定着度調査

中1・中2で学習した基礎基本的な知識と思考力、判断力、表現力等を確認する調査です。

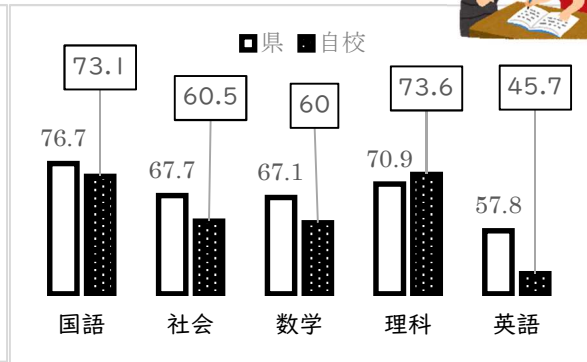
子どもたちが今後の予測不能な社会にどのように対応していくのか、将来の選択肢は多岐にわたり、自分の好きなこと得意なことを仕事にできます。学校で学んだことが将来につながるようになるためには、「自ら学習に向かう姿勢」＝「主体的な学びの姿勢」が大切です。

中学校を卒業し、上級学校への進学をしたり、就職したりするときに、子どもたちが確かな学力を身に付けさせていたい。その思いで、職員も授業づくりの工夫や個別対応に当たっています。ご家庭でできること、学校ができること連携を図りながら目指すのは自律、そして自立です。確かな「自学の力」を伸ばしていきましょう。

【中学1年生】



【中学2年生】



学校保健委員会「食育」 (家庭教育学級)

栄養教諭の市来先生から、「一日の始まりは朝ご飯から～食べて元気に!～」の講話をいただきました。



- 栄養バランスを考え、子供の心や成長のサポートを頑張りたいとおもいます。
- 一日の始まりをスムーズにできるように、一品でも多く出していきたい。
- 忙しいことを理由にせず、健康のためにもしっかり朝食を作ろうと思いました。
- 味噌玉などを活用して、温かい食事を食べさせたいと思いました。



GIGAスクール タブレット授業

コロナ禍によって、ネットを活用した会議や在宅勤務をするリモートワークという新しい形態が広まりました。子供たちはネット環境の整った時代で育っています。いよいよ学校でも一人1台ずつタブレットを使用した授業が始まろうとしています。現在各教室にはWi-Fiが設置され、着々と準備が進んでいます。授業の幅が広がるはずですよ。

一方で、使用する側のモラルや情報の取捨選択等ができるよう、学んでいく必要があります。



受賞報告！おめでとう

【バスケットボール】 県新人大会男子 優勝
【春の祭典】 学級合唱の部 2年生 銀賞

3月の主な行事

- 8日(月)～10日(水) 修学旅行
- 9日(火)～10日(水) 公立高校入試
- 11日(木) 2年生 休養措置日
- 12日(金) 生徒会退会式
- 16日(火) 第53回 卒業式
- 20日(土) 春分の日
- 25日(木) 修了式・離任式
- * * * * *
- 4月6日(火) 新任式・始業式
- 第54回 入学式