



## 睡眠の大切さ

校長 大石 光宏

6月2日の運動会には、多くの保護者や地域の皆様にご来校いただきありがとうございました。運動が得意な生徒も不得意な生徒も、自分たちの精一杯の力を出し表現することができました。多くのご声援に感謝申し上げます。

さて、まもなく梅雨の時期になります。雨が続きますと外に出るのも憂鬱になります。また、身体を動かす時間も少なくなり、運動不足を感じます。特に中学生の成長著しい時に身体を動かすことは、心身の成長や安定に必要なことです。学校では雨が続きと昼休みに体育館を開放し活動を行わせたりすることもあります。そして、もう一つ人間の健康を保つために必要なこととして、睡眠があります。これも運動同様に、中学生の時期にはとても大切です。ご存知のように、極端な睡眠不足は、脳が働かなくなり、記憶力が低下します。大人になってからは、生活習慣病の原因にもなります。

大阪の堺市では、昨年度から「みんいく(睡眠教育)」という名称の啓発活動を市の小中学校で行っているそうです。スマートホンによる睡眠への負の影響やよい睡眠をとるための具体的な生活の仕方等を指導しています。その結果、生徒の集中力の向上や学校に登校しづらい生徒の減少等につながっているということでした。そして、自己肯定感の向上や前向きな考え方にもつながっているという結果がでてきているようです。

本校の保護者の皆様は、我が子の睡眠時間がどのくらいであるかご存じでしょうか。堺市のある中学校では、3年生の60%の生徒で、午前0時過ぎに寝ている状況がありました。学習時間以外にスマートホンを使用する時間も影響しています。本校では、具体的に睡眠時間調査は行っていませんが、恐らく似たような数値となるかと思います。そして、スマホによるトラブルやグループ内でのやり取りから、負の行動につながる事象も発生しています。スマートホン使用のルールについては、本校が一昨年策定した、「開二中 十の約束」をもう一度ご家庭で確認をお願いします。

今月は、ふれあい月間です。生徒の学校生活での悩みを少しでも和らげ、過ごしやすい生活環境を整えていく6月です。今週は、学年教員や担任との相談週間にもなっております。

新学期が始まって2か月が経ちました。そろそろ、学習の悩みや友人とのこと、生徒の周りで様々な出来事が起こるときです。相談週間での生徒と担任等との会話を活用して、生徒の悩みをできるだけ早く解決できる手立てを一緒に考えて参ります。そして、睡眠時間をしっかりとらせる指導も行い、前向きな気持ちや自分に自信の持てるような機会ともしていきたいと思っています。

## 修学旅行

5月9日(水)～11日(金)本校の修学旅行は東北地方を訪れました。東日本大震災での津波による被災地に足を踏み入れ見学してきました。その他に、貴重な田植え体験、地元の方々のお宅に宿泊してきました。何といてもきれいな景色、澄んだ空気、多くの自然を体感することができました。帰ってきた後、生徒たちは「他ではできない体験をできた。東北で良かった。」との感想をもってくれました。その他の体験として、「わんこそば」をいただくことで、日本の食文化にも触れることができました。様々な体験をしたことからたくさんのお話を学ぶことができました。学んだ事を心にとめ、今後の人生に役立たせてくれることを願っています。(※3日間の生徒たちの様子は、ホームページをご覧ください。)



## 生徒総会

5月24日(木)生徒総会が開催されました。生徒総会は、各クラスの学級目標(開二中思いやり宣言の条文を必ず入れる)の発表、生徒会や各委員会の活動方針や内容を生徒全員が共通理解する場です。様々な質問・要望に対して、各委員長が丁寧に答えており、これから開進第二中学校をよりよくしていく上でとても意義あるものとなりました。



## 運動会

6月2日(土)、今年度の運動会スローガン「絆を深めて笑顔で終わる～平成最後の運動会～」の下、生徒たちは、来年度から年号が変わることを意識し「平成最後の運動会」を大成功で納めることができました。当日の天候は青空に恵まれ、多くの保護者や地域の方々にご来校いただきました。伝統の全校男子・女子による組み体操とダンスも生徒数が減少したにも関わらず、実行委員を中心によくまとまり、短期間の中でよくまとめ上げました。PTA種目「綱引き」も保護者の方々のみならず、多くの生徒が参加してくれたことでたいへん盛り上がりました。ご協力ありがとうございました。



## 6月の主な予定

6月 2日(土) 運動会	18日(月) 生徒朝礼
4日(月) 振替休業日	19日(火) 中央委員会
5日(火) 教育相談週間～9日(土) 運動会予備日のため給食なし	20日(水) 区中研優先日 進路説明会(3年)
6日(水) 区学力調査 難聴学級 全体グループ	21日(木) 障害理解学習車いす交流(2年)
7日(木) 人権講演会 難聴学級 校内グループ	23日(金) 中学校区別協議会
9日(土) 認知症サポーター養成講座(2年)	27日(火) 1学期期末考査 ～29日(木)
11日(月) 全校朝礼	28日(木) 避難訓練
12日(火) 体力テスト	29日(金) PTA実行委員会
14日(木) 難聴学級 全体グループ	
15日(木) 各種委員会	