



# すずしろ

～開拓・発展・完成～

9月 第7号

平成27年9月7日

開進第四中学校だより

校長 新村 紀 昭

## 睡眠リズムを整える

～秋の夜長とは言いますが～

今年も暑い日が続きましたが、先週から秋の訪れを思わせるような気候に変わりました。この「秋」という文字は「禾」(のぎへん)に「火」と書きますが、「禾」は穀物を表し「火」は乾かすという意味。農村では米や麦などの穀物を天日に干す風景が見られるのはこの季節、まさに「実りの秋」を迎えます。

さて、朝昼晩の明暗や四季の変化は地球の自転(24時間)や公転(365日)によって生まれます。そして地球上の生き物は、こうした1日のリズムや季節の変化によりよく対応するため「体内時計」と呼ばれるメカニズムをもっています。そして、人には体温やホルモンの分泌リズムを支配している第1時計と寝起きのリズムを支配する第2時計の2つがあるそうです。通常この体内時計の周期は24時間よりも長めに設定されていて、起床後、日光を浴びたり、朝食をとったりすることで24時間に調整されることが分かっているそうです。

そして、人の体内時計には、日中は活動して夜は眠る「昼行性」の動物の行動パターンをとる前提で、ホルモンの分泌や体温調節など、身体の様々な機能が大体決まった時間に働くようにプログラムされています。例えば日が沈んで夜になると、睡眠に入ることを促すメラトニンというホルモンが分泌され、脳や身体が活動モードから休息モードに切り替わり、体温や心拍、血圧などを低下させて、身体は眠りに入る準備をします。

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の2種類があり交互に繰り返されるそうですが、通常、眠って最初に現れるのは、脳を休ませるノン



9月1日登校の様子

レム睡眠で、睡眠が進むにつれてノンレム睡眠が減り、身体を休ませながらも脳が記憶の整理や定着を行うレム睡眠が多くなるそうです。こうしたことから、日常的にしっかりと睡眠時間をとることが、心身の成長や勉強した内容の定着・記憶に結び付くのだそうです。

そして、もう一つ大切なことは「睡眠リズム」を整えることです。例えば、普段午後10時に就寝し朝6時に起床したとすると睡眠時間は8時間となります。しかし、休日に午前2時頃まで起きていて翌朝10時に起床すると睡眠時間は8時間ですが、「ミッドスリープタイム」と呼ぶ睡眠時間中の真ん中の時刻は、前者では午前2時、後者は午前6時と4時間のズレができます。これは日本とインドの時差に相当し、この人は週末ごとにインドに行って帰ってくるような時差を経験していることになるのだそうです。さらに、テレビやパソコン、スマートフォン等のデジタル機器の夜間使用もメラトニンの分泌を抑えてしまい、不眠の原因になるようです。

こうした生活を続けていては体調が整うわけがありません。平日と休日で睡眠時刻のズレがある人ほど、昼間の時間に「ボーっとする」など集中できないことが多くなるわけです。

「自律」という言葉がありますが、1日24時間の生活を自分でコントロールする力を、ぜひ、身に付けてほしいと思います。

## 第2学年職場体験 7月14日～15日

今年度もキャリア教育の一環として事前訪問等も含め3日間程の職場体験を実施しました。事前学習ではハローワークの方を招いて「働くことの意義」などについても学びました。ここでは、全員の「職場体験ノート」の中から感想を一部紹介します。

◆ 保育園の1日目。不安でガチガチになりながらほし組に入りました。でも自分から話しかけるとすぐなついてくれて背中に飛び乗ったり、「見て、見て」と作った作品を見せてきたりする子もいました。子供は元気で保育士は毎日こんなに疲れるんだと実感できました。子供たちとプールや散歩の時、先生方は一人一人をしっかり見ている、私にはできないと思いました。子供が昼寝をしている間も作品の片付けを手伝うなど、裏で先生は多くの仕事をやっていた大変だと思いました。私はこの二日間、短い時間でしたが多くのことを学べたと思います。1つ目はコミュニケーション力。保育士は保護者や子供とコミュニケーションをとる機会が多く、とても大切だと思いました。二つ目は苦しさの中にやりがいがあることです。プールを洗うのは大きくて重くて大変でしたが、子供たちがとても楽しそうに入っているのを見て、やってよかったなと思いました。そして、三つ目は笑顔です。どんな時も笑顔を心がけていると子供たちも寄ってきてくれて、やはり笑顔は人に安心感を与えられるので、笑顔をいつも忘れないようにしようと思いました。将来、どんな職業に就きたいかはまだ決まっていなくても、どんな職業でも笑顔をずっと心がけたいです。2日間体験してこれから将来について考える機会が増えると思うので、体験を生かして自分の夢を見つけたいと思いました。



(2 A 酒井寧々 神の教会保育園)

◆ 職場体験を通して沢山のことを学びました。あいさつの大切さや清潔感等です。僕が体験したのはモスバーガーだったのもありますが、お客様にきれいな店だなと思わせるようにすることが大切だと思いました。あいさつは相手によい印象を与えるものだと思います。体験中はバーガー作りやドリンク作り、ポテト作りなども体験でき、とても楽しかったです。レジを体験した時は緊張しすぎましたが、店員の方のサポートもあって何とかできたのでよかったです。



店員の皆様の優しさに助けられながらも無事成功させることができたので、これは自分にとって大きな財産になると思いました。インタビューでは、学校生活のルールを守ることは将来に活かされると言われたので、ルールを守って行動したいです。これからも職場体験で学んだことを活かして過ごしたいです。

(2 B 米山真矢 モスバーガー江古田旭丘店)

◆ 朝、店頭に立たせてもらい、来店したお客様には「いらっしゃいませ」等の声かけをした。普段、何気なく聞いている言葉だけれど、声をかける方はとても大変だと思った。銀行には色々な仕組みがあり、ロビーアテンダント、テラー、ローカウンターとたくさんの人たちがかわっている。だからチームワークがとても大切だと感じた。一人ではこなせない仕事がたくさんある。銀行には日本のお金を外国のお金に換えることや必要な時にお金を引き出すことができる。もし銀行がなければ公共料金等も直接渡さなければならない。だから銀行はとても大切なものだと思えた。



本格的な名刺もいただいて使い方も教わり、いろいろなルールがあることを知った。三菱東京UFJ銀行はたくさんの銀行が合併してできた銀行だということも初めて知った。国内には764、海外には75店舗もあり大きな銀行だと感じた。(2 C 吉田菜々美 三菱東京UFJ銀行 江古田支店)

## 平成27年度 体験先一覧（順不同敬称略）

本校生徒の体験学習に際しましては、以下の43の企業、官公庁にご協力いただきました。貴重な時間を割いてご指導いただき、本当にありがとうございました。

三菱東京UFJ銀行 江古田支店	ライフコーポレーション 平和台店
西京信用金庫 氷川台支店	ライフコーポレーション 新桜台店
西武鉄道 小竹向原駅	コカ インターナショナル
朝日新聞出版社 ジュニアエラ編集部	北里楽器
カデンツァ光が丘	ペットショップ コジマ
サイゼリア コモディイイダ桜川店	とくまる動物病院
ジョナサン 小竹向原店	光が丘動物病院
タリーズコーヒー 江古田店	クレス 正久保店
デニーズ 中村橋店	エコファーム ヨシダ
マクドナルド 江古田駅前店	東京ドルフィンクラブ 桜台スイミングスクール
マクドナルド 桜台駅前店	P-WOSH
モスバーガー 上板橋北口店	トップインドアステージ 氷川台店
モスバーガー 江古田旭丘店	ジェイレック
武蔵野音楽大学付属第2幼稚園	練馬区立桜台第二保育園
信愛学舎 みどり幼稚園	練馬区立平和台保育園
力行幼稚園	練馬区立氷川台保育園
ふたば幼稚園	練馬区立氷川台第二保育園
神の教会保育園	練馬区立平和台体育館
茂呂塾保育園	練馬区立春日町図書館
イオン 板橋店	練馬区立小竹図書館
サミット 氷川台店	練馬区立平和台児童館
ドンキホーテ 練馬店	

## 臨海学校を振り返って 第1学年主任 吉村康二

台風11号が梅雨を連れ去り、晴天の真夏の訪れとともに始まった臨海学校でした。初日は教員も生徒も何から何まで初めてとあって戸惑いながらの練習となりました。台風の名残なのか、小さな波が打ち寄せ、顔にかかるため泳ぎづらく、初日から海の厳しさを体感しました。

2日目は午前・午後とも目標である大遠泳を想定した練習を1回20～30分程度で行いました。海での水泳にも慣れてきたようで遠泳に向けた準備ができたように感じました。

しかし…。当初は4日間の臨海学校で5回（内、4回目は大遠泳）の水泳訓練を予定していましたが、3日目は台風11号に続いて発生した12号の影響か、早朝より雨が降ったりやんだりで波風も高く、とても泳げる状態ではなく、予定していた遠泳も水泳訓練も残念ながら中止となりまし



た。ただ、海に入ることはできたので、波打ち際での波遊びに変更となりました。その様子を見ると、大遠泳を目標に緊張した面持ちで臨んだ練習よりも、無邪気に楽しんだ波遊びの方が何よりもよい思い出になったように思います。

宿舎では何の問題もなく過ごすことができ、良識をもった生徒がほとんどで、周囲を気遣いながら協力し合って生活できました。大きなトラブルもなく、実行委員をはじめ、どの生徒も自分の役割をしっかりと果たし活躍していました。4日間を共に過ごした中村中学校は開進四中の倍の生徒数の160名。なおかつとても元気のよい生徒たちだったので、人数の多さと挨拶の声の大きさには圧倒されっぱなしでした。自分たち以外にも、他の学校でがんばっている生徒がいることに気づくよい体験ができたと思います。

自然に対して人間は無力であること。大海原での恐怖心と戦いながらの水泳訓練。協力しながらの集団生活。生徒たちは開進四中での初めての宿泊行事を通して多くのことを学び、成長の糧としてくれたと感じています。「自信を持つことの大切さと過信に対する戒め」宿舎の方から受けたこの訓示が心に残っています。



### ☆部活動大会結果 躍動する開四中生！！

- 野球部 桜台地区中学校野球大会 開四中4-8 武蔵中
- サッカー部 桜台地区中学校サッカー大会 5位6位決定戦 開四中2-1 武蔵中 5位
- 陸上部 第43回北区ナイター陸上 1年1500M 岩田惇平(4'56"36)
- バスケットボール部 練馬区中学校総合体育大会
  - ◇男子 決勝トーナメント1回戦：三原台中54-43 開四中
  - ◇女子 1回戦：予選リーグ敗退
- バレーボール部 練馬区夏季研修大会 予選：光一中0-2 開四中 大泉西中2-1 開四中  
決勝：大泉北中2-1 開四中 開一中0-2 開四中(ベスト8)
- 吹奏楽部 第55回 東京都中学校吹奏楽コンクール 東日本部門 銅賞
- バドミントン部 第68回練馬区民大会バドミントン競技会中学生の部
  - シングルス 2年 藤野柚里(ベスト8) 2年 平井海(ベスト16)
  - ダブルス 2年 野島詩織・秋場南実(ベスト8)

- ・9月7日～12日は学校公開週間です。ぜひ来校していただき、生徒様子をご参観ください。また夏季休業日中の様子などからご心配な点があれば、遠慮なくご相談ください。
- ・また、10月10日(土)夜間防災訓練を予定しています。こちらにもご参加ください。