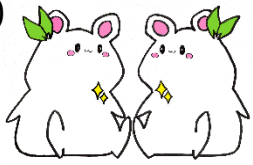
令和５年７月２０日

光が丘第二中学校 学校だより

TEL　３９７６－９２０２　FAX ５３８３－３６０８
https：//www.nerima-tky.ed.jp/hikarigaoka2-j/



心身の成長を促す睡眠

校長　　山田　美鈴

スマートウォッチを使うようになって一番便利だと思うのは、「自分の睡眠の質が明確にわかる」ということです。通勤途中の電車の中でスマホを見て、レム睡眠とノンレム睡眠の折れ線グラフから、毎朝自分の体調と向き合っています。就寝前に考え事をしていると、どうしても眠りが浅く、横になっている時間が長くても脳は活動した状態（レム睡眠）が続いてしまいます。疲れが取れにくい状態ということです。

そもそも人間の体は宇宙のリズムに合わせて、朝日とともに活動を開始し、暗くなる夜は心身を休ませないとあらゆる機能が効率よく働かない仕組みになっています。中学生期までは心も体も成長段階なので、五感からの刺激を効率よくたくさん入れることが大切なのですが、そのためには「規則正しい生活リズム」を最優先すべきです。夜更かしして脳が働かない状態で勉強しても、燃料切れの自動車にアクセルを踏んでエンストを起こしているようなものです。むしろ学習効果を望むなら、早起きして朝学習することをお勧めします。

最近の子どもたちの生活リズムの乱れは、ほとんどがスマホや PC 等の電子機器の多用化によるものです。

人間の脳は生まれてから約１８年をかけて、様々な機能を獲得しながら発達するといわれています。脳の発達は脳の中心部である脳幹や間脳（呼吸や体温調節・姿勢を保つなど生きるために欠かせない機能）→大脳新皮質（計算・記憶・言語能力・運動など勉強や運動に係わる機能）→前頭葉（想像力や判断力・感情のコントロールなど人間らしい能力）の順に発達していきますが、中学生期からは特に前頭葉の働きが急成長を遂げていきます。その大切な時期に睡眠を粗末にしてしまうと、脳全体が混乱を起こしてしまい、精神的にイライラしたり、食欲が減退したり、活動すべての能率が下がることとなります。

「なかなか勉強しない」「やる気が起きない」「食欲がない」「落ち着きがない」などという状態が何から起きているのか？考えていただきたいのです。生活リズムを朝型に整えることによって、もしかしたら改善できることがあるのではないでしょうか？

とはいってもなかなか早寝早起きを定着させるのは難しいでしょう。

まずは眠くても早起きすることから始めましょう。家族全員で実行することが大切です。親子で朝散歩などいかがでしょう。生活環境を整え、夏休みだからこそ朝型の生活リズムを整え、有意義な夏休みを過ごしてほしいと思います。９月１日の始業式、元気に登校してくることを楽しみにしています。

夏休みを迎えるにあたり

１　夏休み中の質問教室について（①８月１日～４日、②８月２１日～２５日）

すでにお知らせいたしましたが、１学期中に学習した内容や宿題として出された内容などに躓きを感じている生徒を対象として「質問教室」を開設いたします。講義形式ではなくあくまでも自学サポート形式となります。申し込みをした日に欠席せざるを得なくなった場合には必ず学校へ連絡をお願いいたします。

２　１、２学期末配付の通知表における総合所見欄記載について

学校生活の状況をお伝えするために、毎学期末に「通知表」を配付しております。

本校では以下のような理由から三者面談を実施する１、２学期末の通知表の総合所見欄を割愛させていただき、詳細は三者面談でお伝えさせていただくこととしております。ご理解のほどお願い申し上げます。

①新学習指導要領に対応した通知表以降「道徳」「総合的な学習の時間」等所見欄が多く、煩雑になっている。

②三者面談で学校生活の様子を直接お伝えすることにより、具体的な事実把握と課題解決につなげることができる。（友人関係など学級の様子のみならず各教科での取組状況や部活動、委員会・係活動など総括して状況を詳しくお伝えいたします。）

３　夏休み中の連絡先について

夏季休業中も教職員は勤務日となっております。三者面談や研修・授業準備、部活動等の職務に充てておりますが、ご連絡窓口は日直となります。夏季休業中の行事予定表に日直職員を記載いたしますので、ご用の際にはご確認の上ご連絡ください。なお**夏季休業中の電話対応は　平日8:15～16:45**　です。

ただし８月１０日（木）～８月１６日（水）は学校休務日としております。

学校休務日や週休日、祝日または留守番電話対応時間帯での緊急連絡先は

０８０（７７９７）８８４８　になります。

４　生徒授業評価アンケートについて

今年度より「生徒授業評価アンケート」を実施しております。これは授業者に対し生徒からの意見を集約することで、授業改善につなげることを目的としております。記載事項が決して生徒自身の教科評価・評定に影響することはありません。