



自律 敬愛 創造

# 谷原中だより

令和6年7月19日  
練馬区立谷原中学校  
第2号

## 睡眠の優先順位を上げよう

校長 鈴木 裕行

夏休みは、自己管理の力を高める絶好の機会です。自分の判断で毎日の生活を送ることが増えます。起きる時間や食事の時間、その日の予定など、家族が助けてくれる生徒もいると思いますが、いつまでも幼い頃のように面倒を見てもらうわけにはいきません。些細なことも含めて、常に自分で考えて、判断して前に進むことが大切です。そんな時に自分を助ける力は、これまでに学校で学んで身に付けたことや失敗も含めた経験から学んだことです。この力は自己管理の力として発揮されます。夏休みを迎えるにあたり、生徒の皆さんに求めたいことは、生活リズムを自己管理することです。そのポイントは、十分な睡眠と早起きです。

十分な睡眠の話は、全校朝礼や保護者会でも話していますが、小中一貫教育の取組の一つとして、谷原小学校と北原小学校の6月の学校だよりとの連携で改めて記載します。

令和6年2月に「健康づくりのための睡眠ガイド2023」という報告が厚生労働省から出されました。その報告では、日本人の睡眠時間の短さが問題として指摘されています。朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしの習慣化を避けることを求めています。

睡眠が不足すると、肥満のリスクが高くなること、抑うつ傾向が強くなるなど精神的に落ち込みやすくなること、学業成績が低下すること、幸福に感じる度合いや生活の満足度が低下することなど、心と体の健康上のリスクが報告されています。大人も子供も、私たちはもっと睡眠に対して真剣に向き合わなければいけません。十分な睡眠は、脳科学的にも医学的にも、学校に行く気力を高め、勉強に対する意欲や集中力、記憶力を高めます。さらに我慢強く、大らかな気持ちになるなど、友達との付き合い方も柔軟になります。学校生活との関係では、いじめや不登校等の未然防止や、学力向上に大きな影響を与えるものと考えます。

上記の報告には、中学生や高校生は、毎日、8～10時間の睡眠時間を確保すべきだと示されています。一方で、他の研究では、中学生の頃はホルモンの変化の関係で、夜更かしになりやすいことも分かっています。そこに加えて、勉強や部活動、友達との付き合い、スマホやゲームなどのデジタル機器の使用などが重なり、やりたいことがたくさん現れてきます。夜遅くまで起きて好きなことをやりたいところですが、学校のある日は早く起きなければなりません。結果として睡眠時間を削った生活をする人が多くなっています。

生活の中で8～10時間、平均して9時間という睡眠時間の優先順位を上げてみた生活を考えてみましょう。学校がある日の一日を想定すると、9時間の睡眠時間を優先して確保すると、一日（24時間）から睡眠時間を差し引くと15時間が残ります。そこから学校にいる時間を差し引きます。日によって、また人によって違いますが、登校時刻を8時、下校時刻を17時とすると、学校にいる時間は9時間になります。それを15時間から差し引くと、残るのは6時間です。部活動や習い事がある人は、さらにそこから1～2時間を差し引くので、4～5時間となります。この残った4～6時間の中には、往復の通学時間や習い事、食事やお風呂などを差し引くと、趣味や娯楽、何もしないでぼーっとする時間は1～2時間程度ということになります。

夏休みは、学校に行く時間が減ります。スマホやゲームなどを楽しむ時間や、好きなことを好きなだけやる時間が増やせるかもしれません。だからこそ、始めの話に戻ります。夏休みは自己管理の力を高める絶好の機会です。好きなことを好きなだけやりたい欲求をコントロールする力、我慢する力が大切です。自分の生活をしっかり管理できたかどうかは、2学期の皆さんの様子に表れることでしょう。

練馬区中学校生徒海外派遣に出かけます。

昨年度から再開した練馬区中学校生徒海外派遣が7月21日（日）から7月28日（日）までの8日間で実施されます。オーストラリアのクィーンズランド州にあるイプスウィッチ市を訪問し、ホームステイをしながら現地の学校に体験入学をします。イプスウィッチ市は、練馬区と姉妹都市の提携を結んでいます。練馬区が30年も続けている海外派遣です。各校から二人の代表生徒、総勢66人が練馬区の代表として参加します。

教育委員会が開催した6回の研修を修了して、本校からは3年D組の佐々木佑司さん、杉内和花さんが派遣生になりました。4月に校内で行った派遣候補生の選考には、16人の生徒が応募して、作文や日本語と英語の面接を受けました。推薦された二人以外の生徒は、残念ながら派遣候補生に選ばれませんでした。応募した皆さんの意欲は、とても素晴らしいチャレンジでした。様々な場面でも、もてる力を発揮することを期待しています。また、代表の二人の活躍と帰国後の報告を楽しみにしています。

練馬子ども議会 子ども提言発表会があります。

8月1日（木）13時30分から練馬区生涯学習センター（練馬区豊玉北6-8-1）で、練馬子ども議会の子供提言発表会が開催されます。区内中学校から推薦された生徒が子ども議員となり、学校や環境、まちの未来等について研修を重ねて練馬区へ提言します。提言された内容は、練馬区の施策として前向きに取り上げるように努める取組です。本校からは、2年B組の増田結梨さんが代表として参加しています。提言発表会で発表した内容について、全校で共有したいと思います。

### <夏季学校閉庁日のお知らせ>

8月9日（金）および8月13日（火）から8月16日（金）までの5日間は、学校閉庁日です。この期間の学校は日直の教員はいません。施設管理員の対応になります。緊急に連絡が必要な場合は、右下に掲載した学校携帯電話にご連絡ください。

### <始業式の予定> 9月2日（月）

#### ○当日の予定

- |               |      |
|---------------|------|
| 8:25          | 出席確認 |
| 8:35 ~ 9:05   | 始業式  |
| 9:15 ~ 9:35   | 学級活動 |
| 9:45 ~ 10:35  | 学級活動 |
| 10:45 ~ 11:35 | ③の授業 |
| 12:40 ~ 12:50 | 終学活  |
| 13:00         | 下校   |

#### ○持ち物

上履き、エプロン（7月最後の給食当番）  
宿題・提出物類

### 夏季休業中の電話対応について

夏季休業期間中の7月20日（土）から9月1日（日）までは、下記の時間帯で「応答メッセージによる電話対応」といたします。

○平日 ⇒ 午後4時45分から翌日8時15分

※金曜日の場合は午後4時45分から翌月曜日（月曜日が休日の場合は火曜日）の8時15分まで

○土・日・休日 ⇒ 終日

○学校閉庁日（8/9・13~16）⇒ 終日

【緊急連絡用携帯電話】

【番号1】 080-7798-2386

【番号2】 080-7798-2454