



令和 7 年 8 月 2 5 日 (月)
第 2 5 号 東金市立北中学校
〒283-0803 東金市日吉台 1-20
TEL 0475-50-2288

発行者：教頭 峰 太郎

学校教育目標 創 【未来と拓く】 ～輝く瞳、笑顔とあいさつ、光る汗～ めざす生徒像 「考え、行動し、夢をもって成長する」生徒 (1) 学び合い、高め合う生徒⇒輝く瞳・・・(知) (2) 認め合う、心豊かな生徒⇒笑顔とあいさつ・・・(徳) (3) 心身共に健康な、たくましい生徒⇒光る汗・・・(体)	校訓 自分らしさと光らせて めざす学校像 (1) 学力向上に努める学校 (2) あいさつと歌声が響く学校 (3) 安全で安心してすごせる学校 (4) 地域とともに歩み、信頼される学校 
---	---

【睡眠はとても重要！！】

暑い日が続いていて、寝苦しい夜もあると思います。みなさんは睡眠不足や昼夜逆転など生活リズムが崩れていませんか。アメリカのメジャーリーグで活躍している大谷選手も、質の良い睡眠にこだわっていることはニュースなどで報道されているので、睡眠が人間にとって大切なことは皆さんも知っていると思います。特に中学生の時期は、睡眠がとても大事だと言われています。なぜなら中学生はまだ成長期だからです。成長ホルモンの分泌、脳の発達と機能の向上、心身の健康維持など睡眠によって得られる効果はたくさんあります。しかし、睡眠不足だと、集中力・注意力が低下し、記憶力・思考力・判断力が低下すると言われていて、頑張っても学習しようと思っても効率が悪く、なかなか進まないという状態になることもあります。さらに、寝不足は体調不良、肥満リスクの上昇、肌荒れ、情緒不安定といった心身の健康に悪影響を及ぼす事につながります。

では、たくさん寝ることは良いことなのかを考えてみましょう。例えば、日中に2時間ほど寝て、夜ねむれなくなり、夜中の2時ごろ寝て、次の日午前10時ごろやっと起きる。時間的には、日中に寝た2時間を足すと10時間以上睡眠を取っている事になりますが、これは良くありません。質の高い睡眠は良い目覚めが大切で、朝日を浴びることがとても大事だと言われています。ですから、朝6時から7時の間に朝日の光を感じて目覚めることが良いとされています。そうすると、8時間睡眠を取るために、夜の10時には就寝することが理想で、すぐ眠りにつくためには、バランスの取れた食事と適度な運動といった生活リズムを整えることが大切です。

以上のことは頭ではわかっているけど、一度生活のリズムが乱れると、元に戻すことが難しく、改善できなくても直接命に危険を及ぼす事ではないので、そのまま放置してしまうことがあります。しかし、よく考えてみると、5年後10年後も同じ事を続け、記憶力や思考力・判断力が低下し学力が自分の理想からかけ離れてしまうかもしれません。今だったら改善が楽かもしれません。また、一人ではなかなか改善ができないときは家族の力を借りてください。家族と話をしてください。保護者の皆様もお子様の声を聞いてあげてください。お子様の事で悩まれる点がございましたら、中学校へご連絡ください。

来週から2学期が始まります。生徒の皆さんが充実した学校生活を送れるように先生方も準備をして皆さんの登校を待っています。2学期もよろしくお願いいたします。

9月の予定表

最終下校時刻 17:15 (～15日)

最終下校時刻 17:00 (16日～)

日	曜日	予定	日	曜日	予定
1	月	始業式 避難訓練 給食なし 部活動なし 一斉下校 (11:45) 源バス①11:45②×	16	火	立候補者受付 (～22日) 一般下校 (16:05) 源バス①16:05②17:00
2	火	校内テスト (2・3年) 給食開始 一般下校 (16:05) 源バス①16:05②17:15	17	水	一般下校 (16:05) 源バス①16:05②17:00
3	水	シェイクアウト訓練 合唱コンクール実行委員会 一般下校 (16:05) 源バス帰り①16:05 ②17:15	18	木	部活動休養日 職員会議 一斉下校 (15:05) 源バス帰り①15:05 ②×
4	木	部活動休養日 一般下校 (15:05) 源バス①15:05②×	19	金	一般下校 (16:05) 源バス①16:05②17:00
5	金	学校運営懇談会 後援会総務会 一般下校 (16:05) 源バス①16:05②17:15)	20	土	秋季大会
6	土		21	日	秋季大会
7	日		22	月	がん教育 (3年生) 一般下校 (16:05) 源バス①16:05②17:00
8	月	教育相談① 選挙管理委員会 一般下校 (15:05) 源バス①15:05②17:15	23	火	秋分の日
9	火	教育相談② 選挙管理委員会 一般下校 (15:05) 源バス①15:05②17:15	24	水	延長帰りの会開始 (～10/20) 一般下校 (16:15) 源バス①17:00②×
10	水	教育相談③ 一般下校 (15:05) 源バス①15:05②17:15	25	木	部活動休養日 定例集金日 1・2年合同道徳 一斉下校 (15:15) 源バス①15:15②×
11	木	部活動休養日 脊柱側湾症検査2次 一般下校 (15:05) 源バス①15:05②×	26	金	中間テスト前部活動中止 音楽集会 一斉下校 (16:15) 源バス①16:15②×
12	金	教育相談④ 生徒会選挙公示 一般下校 16:05 源バス①06:05②17:15	27	土	中間テスト前部活動中止
13	土	秋季大会 山武郡市科学工夫作品展	28	日	創立記念日 中間テスト前部活動中止
14	日	秋季大会 山武郡市科学工夫作品展	29	月	中間テスト前部活動中止 ブラッシング指導 (1年生) 一斉下校 (16:15) 源バス①16:15②×
15	月	敬老の日	30	火	中間テスト前部活動中止 一斉下校 (16:15) 源バス①16:15②×