

笑顔いっぱいの学校

三重平中学校通信
H27. 4. 30(木)
第 2 号

記録的な寒さで始まった4月も今日で終わり、ここ数日は初夏のような暑さです。朝は少し肌寒さが残りますが、学校の周囲も新緑に包まれて草木のみずみずしさを感じる季節になりました。1年生も徐々に中学校生活に慣れてきたように思います。部活動も仮入部を経て、4/28には、それぞれの部活集会で、様々な手続きや用具の購入、活動や練習内容の説明を行いました。また、教科授業も本格的に始まっています。どんなことでも、スタートの時の気持ちを忘れずに、目標に向かって、自分ができることを続けてください。きっと、いい結果につながります。

授業参観，進路・修学旅行説明会を行いました

4月24日(金)の5限目に、1・2年生は授業参観、3年生は進路・修学旅行説明会を行いました。1年生は、人とのいい関係づくりのための学習として SST (ソーシャル・スキル・トレーニング) と学力向上の内容、2年生は教科の授業を参観していただきました。また、3年生は体育館で進路と修学旅行に関する説明会を行い、全学年で176名の保護者の方に出席していただきました。

お忙しい中、ありがとうございました。

今年度は、2学期の11月29日(日)にも授業参観とバザーを行う予定です。また、土曜授業等で子どもたちの活動の様子を見ていただく機会もあります。あらゆる機会を通じて、学校の取り組みをご覧いただき、共に子どもたちの成長を支えていただきますよう、お願いいたします。



■■■トレーニング講習会で体力づくり■■■

4月25日(土)に土曜授業として、オリンピアスポーツクラブからインストラクターの加藤さんを講師に招き、全校でトレーニング講習会を行いました。全校生徒と先生に保護者の方も加わって、午前9時から約1時間でしたが体育館でさわやかな汗を流しました。

講師の加藤さんの指導のもと、体幹を鍛えるための基本的なポーズに始まり、腹筋や背筋を鍛える運動など、自宅でもできる内容でした。特に、一つひとつの動きをわかりやすく説明していただいたおかげで、全員がスムーズに取り組みました。また、ひじやひざを床に立てて運動する時も、各自で用意したタオルを敷くことでうまくできました。

体幹を鍛えることは、横隔膜から腰や股関節などの体の中心が安定し、姿勢がよくなるだけでなく、全身のエネルギー量を増やし様々なことに意欲的に取り組むことにもつながります。時々、生徒の中に、昼食や学習中でも机にひじをついたり、体を支えることが続けられずに突っ伏したり、集中力が持続できない等の姿を見かけることがあります。睡眠や朝食を十分に取れていないことが原因の場合もありますが、今回の体幹トレーニングを実践することで改善できることも多いのではないかと思います。体幹を鍛えることで、集中力が持続し、意欲的に取り組むことができるようになった結果、学力が向上したという報告もあるようです。今回の講習会で教えていただいたトレーニングを、ぜひ自宅でも取り組んでみてください。

また、最後に、講師の加藤さんからインストラクターになるにはどんな進路選択や資格が必要かについてもお話をさせていただき、充実した講習会になりました。

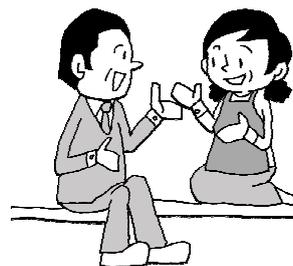


家庭訪問へのご協力をお願いします

今年度は、4/30(木)・5/1(金)・5/7(木)・5/8(金)の4日間で家庭訪問を行います。各クラスの担任がすべてのご家庭にお伺いしますので、お忙しい中とは存じますが、ご協力をいただきますようお願いいたします。

この4日間は、4限授業で昼食後に部活動となります。デリバリー給食はありますが、パン販売は木曜日だけありません。また、3者懇談となりますので、部活中でも生徒は担任の訪問時間に合わせて帰宅することとなります。

家庭訪問では、ご家庭での様子や保護者の方の想いをお聞きし、学校と家庭が連携してお子様の成長を共に支える関係づくりをすすめていきたいと思っております。訪問時間は限られていますが、よろしくお願いいたします。なお、急な時間変更など何かありましたら学校まで連絡をいただきますようお願いいたします。(三重平中学校 TEL. 332-8977)



規則正しい生活習慣の確立を！

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。新しいクラスにも少しずつ慣れて、緊張感もほぐれてきた頃でしょう。まもなく大型連休に入り、部活の予定もあるとは思いますが気持ちも楽になるのではないのでしょうか。この時期に大切なことは、生活リズムを崩さないことです。

4/23(木)～4/29(水)の期間で毎日、全クラスで生活習慣のチェックを行いました。起床時刻や就寝時刻の記入、ゲームやケータイ・スマホを使用した時間、自宅での学習時間や読書、朝食をきちんと食べたか等について自分でチェックシートに記入しました。このチェックシートは、「みえの学力向上県民運動」の一環として、すべての小中学校で取り組んでいるものです。大切なことは、チェックシートに記入することで自分の生活を振り返り、生活習慣の改善につなげることです。

4/17の中日新聞に「子どもの睡眠障害増加」という見出しの記事が掲載されました。規則的な生活リズムの回復を心がけようとしても、正しい睡眠リズムを取り戻せない“睡眠障害”の子どもが増えているという内容の記事です。実際に、日本の子どもたちの睡眠時間は海外の子どもに比べて最も短いというデータもあります。課題は、インターネットやゲーム、ケータイ等に長時間触れることで夜遅くまで起きて、朝練などで学校へ遅刻しないように早く起きる日が続く生活パターンにあるようです。記事によれば、『特に、眠りの核となる午後11時～午前3時の時間帯に、しっかりと睡眠が取れていない現状は問題だ』とあります。



記事では、子どもの睡眠チェックポイントとして、「遅刻が増える」「午前中にボーっとして集中できない」「すぐにカッとなる」「部活の記録が伸び悩む」「頭痛、腹痛や保健室の利用が増える」「授業中に居眠りをする」という症状があれば生活改善に取り組むことが必要であり、さらに「①微熱がある」「②帰宅と同時に寝てしまう」「③月曜日などに何となく休む」という症状があれば『危険信号。早めに専門医に相談するべき。』とあります。

睡眠は学力とも深く関係しており、記憶は睡眠によって脳に定着することが知られています。中学生では、午後10時30分には就寝し、7時間から9時間の睡眠時間が必要とされています。また、毎日決まった時間に就寝と起床をすることも重要です。

休日だからと言って夜ふかしをしたり、起きる時間が遅くならないように、ぜひ家庭でも見守って下さい。何より、子どもの生活習慣は家族の理解と協力が必要です。兵庫県立リハビリテーション中央病院内で、睡眠障害を治療する「子どもの睡眠と発達医療センター」特命参与の三池輝久医師の著作『子どもの夜ふかし 脳への脅威』によると、『家族全員が午後11時には就寝できる環境づくりが望ましい。』とあります。大型連休前に、家族で正しい生活リズムの確立に向けたルールをつくってみてはどうでしょう。