



学校だより

令和 6 年 5 月 31 日
大田区立大森第七中学校
校長 佐藤 圭一

令和 6 年 5 月 18 日（土）、無事に運動会を挙行することができました。当日は、PTAの皆様のご協力による体育館でのライブ・ビューイングも行うことができました。受付や交通整理など、PTA役員の皆様、保護者の皆様、スマイルセブンの皆様ありがとうございました。

さて先日の学校朝礼で次のお話をしました。

生活リズムを整えること、特に睡眠のリズムを整えることは健康のため、病気に対する抵抗力をつけるためには非常に大切なことです。深い睡眠をとることで、成長ホルモンが分泌され、怪我が治る、疲れがとれるといったことはもちろんですが、脳をコンディショニングするという大事な役割もあります。人間の身体は、どれだけ筋力をつけても、動かす指示を出しているのは脳であって、まずは脳を休ませないといけません。それができるのが睡眠なのです。

人間の脳は、朝の光が目から届けられると、その 14 時間から 16 時間後に眠くなる仕組みになっているそうです。普段、朝 7 時に起きている人は、7 時に脳に光が届けられると、その 14 時間から 16 時間後の午後 9 時から午後 11 時頃に眠くなります。しかし、休みの日に朝 10 時頃まで寝てしまう人は、次に眠れるのは夜中の 12 時過ぎになってしまいます。長期の休み明けに体調を崩してしまうのはもしかしたら睡眠のリズムが崩れてしまっているせいかもしれませんね。

人間の脳は、起きる時間が遅れると、眠れる時間も遅れる仕組みになっているのです。すなわち、起床時間が揃えば、眠くなる時間もそろえることができるはずです。

そして、もう一つ大切なのが朝食です。睡眠中に下がった体温を上げる。脳で使われるエネルギーを補給するなど、一日の生活リズムをつくるのに必要不可欠です。

起床時間をそろえる、朝食をしっかりとり。心がけてみましょう。

今月の予定★:再登校		
日	曜	学校行事など
3	月	修学旅行(3)終
4	火	振替休業日(3)
5	水	振替休業日(3)
6	木	専門委員会 Pセブン ★
7	金	中央委員会
8	土	
9	日	
10	月	生徒会朝礼 職員会議 Pセブン ★
11	火	進路説明会(3)
12	水	小中一貫教育の会（東三小） ★ 試験 1 週間前
13	木	避難訓練
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	全校朝礼
18	火	
19	水	定期考査 I (社、国、保体)
20	木	定期考査 I (英、理、技・家)
21	金	定期考査 I (数、美、音)
22	土	
23	日	
24	月	復習確認テスト(3)
25	火	学年会議 Pセブン ★
26	水	校内研修会 Pセブン ★
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	
7/1	月	朝礼
2	火	専門委員会 Pセブン ★
3	水	職員会議 Pセブン ★

第 77 回 運動会 5 月 18 日（土）

雲一つない晴天のもと、5 月 18 日（土）第 77 回運動会が行われました。

今年度は、全員参加種目（全学年 全員リレーと、学年種目）と選抜種目の実施となりました。学年種目は、1 年 ローハイド、2 年 いかだ流し、3 年 大縄跳びでした。それぞれ作戦を考え、工夫し、調整を行い、当日に臨みました。学級の団結がますます深まったようです。そして、全員リレーでは、バトンの受け渡しといった技術面での工夫、そして走順をどうするかといった作戦を、実行委員が中心となって考えていました。皆で協力してよりよいものを作り上げようといった気持ちがどの学級からも感じました。その成果が当日発揮されたようです。

選抜種目は、男女 1000m 走（校庭 8 周）、短距離走（約 100m）、二人三脚、障害物走、学級対抗リレー（男女混合）で、その中から 1 人 1 種目出場しました。どの競技も、普段の練習、予行練習の時よりも迫力がありました。運動会に向けた取組を通じて、学級の絆がますます深まったように感じます。そして、気合の入った応援歌斉唱、息の合ったラジオ体操も、とても見ごたえがありました。七中のよき伝統を、次の世代にも引き継いでいってください。

当日は最高気温が 28℃と、高い気温のもとでの開催でしたが、熱中症や大きな怪我もなく、無事に運動会を実施することができました。体力がついてきたことに併せて、水分補給や適度な休憩を取ることを、各自で判断し、行っていたようです。必要に応じて、正しい判断、行動をすることができたといった面での成長もみられた運動会となりました。

今回、保護者の皆様には、校庭による観戦、体育館によるパブリックビューイング、ご自宅等による保護者限定オンライン配信と 3 つの参観方法でご覧いただきました。校庭の観戦スペースが狭いことで、ご不便をおかけいたしました。競技ごとに観戦場所を譲り合っていただくなど、ご理解、ご協力いただき、ありがとうございました。PTAの皆様には企画、運営、進行管理を、学校支援本部スマイルセブンの皆様には当日の受付、警備をお願いいたしました。運動会当日に至るまで、多くの準備等、ご対応いただき、誠にありがとうございました。



運動会スローガン



開会式



ラジオ体操



体育館でのパブリックビューイング



1 年ローハイド



2 年いかだ流し



3 年大縄跳び



閉会式