



# 学校だより

大田区立大森第七中学校  
校長 佐藤 圭一

令和5年7月3日（月）発行

今朝は気持ちよく目覚めることができましたか?「昨日は日曜日だから夜なかなか眠れなくて・・・」  
「朝、ギリギリだったから慌てて登校した。」などの人はいませんか?生活の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には非常に大切なことです。人間の脳は、朝の光が日から届けられると、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時に脳へ光が届けられると、その14時間から16時間後の午後9時から午後11時ごろに眠くなります。しかし、休みの日に朝10時頃まで寝てしまうと、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、眠ることができる時間も遅れる仕組みになっているのです。すなわち、起床時間を揃えることができれば、眠くなる時間も揃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作るのに必要不可欠です。

起床時間を揃える、朝食をしっかり取る。心がけてみましょう。

生徒会朝礼では、各専門員会の委員長が舞台の上で全校生徒の前で話をする場を設定しています。委員長の皆さんは、大変立派に発表しています。大人数を相手にして話をすることは大変難しいことです。うまく伝わるか不安を抱えながら緊張しつつ話をしているのではないのでしょうか。

社会で求められている能力の一つに“コミュニケーション能力“があります。最近ではより一層求められているのではないのでしょうか。“コミュニケーション能力“というと、どうしても“伝える“ことを中心に考えがちです。このことは非常に大切なことであり、コミュニケーションの第一歩とも言えるのですが、ここでさらにもう一歩その発表を聞く側のことも考えるとその発表がレベルアップします。

この考え方は、普段の友達同士の会話やメールなどのやり取りでも応用できますね。特にメールなどでは、文字で相手に対して自分の意思を伝えなければなりません。特にグループでのメールのやり取りではなおさら難しくなります。言葉の選び方、伝え方など受け取る側の感じ方などたくさんのことを考える必要があります。普段の何気ない会話を通して、“伝える“コミュニケーションから“伝わる“コミュニケーションを考えて、是非身につけてください。

7月  の予定	
日 曜	行 事 予 定
3 月	全校朝礼、職場体験事前訪問(2)⑤⑥
4 火	専門委員会
5 水	水曜補習 Pセブン ★
6 木	中央委員会
7 金	漢字検定16:00～
8 土	学校公開 道徳授業地区公開講座 1学年懇談会12:15～ 地域教育連絡協議会9:40～ PTA実行委員会14:00～ ★
9 日	
10 月	特別時程、生徒会朝礼、避難訓練
11 火	職場体験(2)
12 水	職場体験(2)、水曜補習 ★
13 木	職場体験(2)、3年学年集会⑥
14 金	
15 土	
16 日	
17 月	海の日
18 火	セーフティ教室⑥
19 水	大掃除⑥、2年学年集会③、④カット
20 木	1学期終業式、1年学年集会② ②③④⑤カット 生徒会意見交流会 ★
21 金	夏季休業日始、教育相談
22 土	
23 日	
24 月	小6児童体験授業
25 火	
26 水	
27 木	
28 金	教育相談終
29 土	
30 日	
31 月	

★・・・部活動再登校

## 修学旅行に行ってきました 6月6～8日



3年生が念願の修学旅行に行ってきました。今年度は新横浜集合のため、PTAのお見送りはできませんでしたが、天候にもなんとか恵まれ、2日目、3日目は晴れ間も見えるなか、とても充実した修学旅行になりました。実行委員会が進んで動き、みんなのために充実した修学旅行にしたい、という思いが伝わる行事になりました。



## 2年生マナー研修～職場体験に向けて～



6月8日、2年生が職場体験に向けてマナー研修を受けました。講師はマナー教育サポート協会よりお招きしました。人の気持ちは見えにくいからこそ、所作などの見える形で伝える必要があると、講師の先生がお話しされていました。その中で、初めて会った相手からどう思われるか。第一印象は3秒で決まるという内容がありました。表情や身だしなみ、姿勢、そして相手がどんな気持ちになるかを考えることがとても大事である、と本当に日々の生活の中でもとても学びになる具体的な心得を教えてくださいました。2年生は職場体験を7月11日～13日で行います。職場体験で、今回学んだマナーを活かすのはもちろん、日々の生活でも意識して、相手にいつも気持ちの良い挨拶や身だしなみを意識できるように習慣付けられると素敵ですね。下校時には早速、研修で学んだ挨拶をしてくれる生徒達がいまいました。とても気持ちがよいことです。職場体験、頑張ってください。



## Pセブン「ななワン」の提出袋ができました



七中PTAにより活動が定着してきたPセブン。今回、PTAのお母様が「ななワン」のかわいい提出袋を作成してくださいました。とても丈夫でかわいらしい提出袋です。Pセブンを利用する生徒もとても多く、皆さん、マナーよく部活動までの待ち時間を図書室で過ごしています。PTAの皆様、いつも本当にありがとうございます。



## プール開きをしました～安全を祈って～

6月27日にプール開きをしてプールに入り始めました。梅雨開けはまだですが、暑い日が続いていますので、生徒達はとても気持ちよくプールに入っています。コロナ禍でプールについても心配をしながら行ってきましたが、やっと気にせず、行うことができました。暑い夏を楽しんでください。



## 挨拶をしよう

2年生のマナー研修でも話題になりましたが、皆さん、挨拶を自分からしていますか？学校は日々の授業、様々な活動、友達とのやりとり、いろんな場面がありますが、その場面場面で挨拶がきちんとできるかどうかで生活の質が変わります。学校で挨拶の練習をするつもりで、人と出会う場面では積極的に挨拶をする習慣を付けましょう。習慣になると人生が変わってきますよ。

(文責：副校長)

