



睡眠のすすめ

副校長 大曾根 努

猛暑の中でスタートきった2学期ですが、冬の到来とともに残すところ 1 カ月となりました。

先日、まなびポケットに本校生徒の早寝早起き朝ごはんに関する『生活＆給食アンケート』の結果を配信しました。平日の生活について「何時ごろに寝ますか？」という質問で、「夜 11 時以降に寝る」生徒は全体の 38.9%、「12 時以降に寝る」生徒は 20.1%になり、合わせると全校生徒の 6 割近くの生徒が 11 時以降に就寝していることが分かりました。

NHK が今年 10 月に実施した国民生活時間調査では、中学 3 年生が 7.1 時間、高校 3 年生が 6.5 時間であり、13～18 歳において健康を増進するために最適な睡眠時間である 8～10 時間から比べると、睡眠不足の傾向が顕著です。学校の始業時間は決まっていますが起床時刻もおのずとそれに合わせるため、遅く寝るという習慣が睡眠不足に直結してしまっている現状です。そして、日本は世界の中でも睡眠時間が非常に短く、先進国が加盟する OECD（経済協力開発機構）がまとめた「世界における時間の使い方（Time use across the world）」に関する調査報告にも「睡眠」の項目があり、日本国民の平均睡眠時間は 7 時間 22 分で加盟国 33 か国の中で最も短く、OECD の全体平均である 8 時間 28 分よりも 1 時間以上も少なく、世界の中でも最も睡眠量が少ない国だそうです。

普段よりも睡眠時間が少なくなってしまう朝は、だるくて起きるのがつらく、その日は一日中頭がボーっとしていた経験がある人は多いのではないのでしょうか。睡眠不足になると、疲労が解消されないため体は常に疲れているような状態になり、免疫機能が低下し病気になりやすいことはもちろん、意欲や注意力・集中力の低下、感情の制御ができなくなることなど、様々な弊害が体や心にまで及んでしまうと言われています。

また、睡眠時は記憶の定着としても重要な時間であり学習した内容を整理し、覚えた学習内容が脳に残るといわれています。さらに、スポーツや身体動作のスキル（ボールを正確に投げる・蹴る、ダンスの振り付けや空手の型を覚える、楽器を弾く、速くタイピングをするなど）も睡眠中に記憶が整理されて身に付くといわれていますので、運動の技能を向上させたい人にとっても、十分な睡眠は欠かせません。大学生アスリートが睡眠時間を十分に取った結果、バスケットボールのシュートの成功率やテニスのサーブの成功率、水泳や陸上での自己ベストの更新などにつながったというアメリカや日本の研究報告もあります。

1 日は 24 時間、皆に等しく与えられている時間をどう使うかが、とても大切です。「睡眠時間を削ってでも」ではなく、睡眠時間をしっかりと確保したタイムスケジュールを基に、時間を有意義に、有効に使うことが皆さんの今後の成長につながると考えています。

12月の主な予定

2 日(月) 教育相談(三者面談)始 4 時間授業
3 日(火) 4 時間授業
4 日(水) 4 時間授業 小中駅伝交流会(放)
5 日(木) 4 時間授業
6 日(金) 4 時間授業
9 日(月) 5 時間授業
10 日(火) 5 時間授業 教育相談 終
11 日(水) 専門委員会 学校安全衛生委員会
13 日(金) 評議委員会 いのちの授業(2年)

15 日(日) ESAT-J 予備日
16 日(月) 入試相談 始
17 日(火) 校則意見交換会
20 日(金) 避難訓練(シェイクアウト)
24 日(火) 美化活動(午後)
25 日(水) 終業式 意見交換会 給食なし
26 日(木) 冬季休業日 ～1 月 7 日(火)
令和 7 年 1 月 8 日(水)始業式

連合学芸会(11/6 英語 11/8 演劇 11/12 音楽)

【英語の部】

2年2組の松浦凜さんが『インクルーシブ教育』について、2年3組の金坂碧音さんが『生物模倣』をテーマに英語でスピーチをしました。2人は英語で書いた原稿を暗記して、ほぼ毎日 ALT と発表練習を重ねました。当日は他校の生徒に交じり堂々と発表し、金坂さんは見事に8位入賞を果たしました。

【演劇の部】

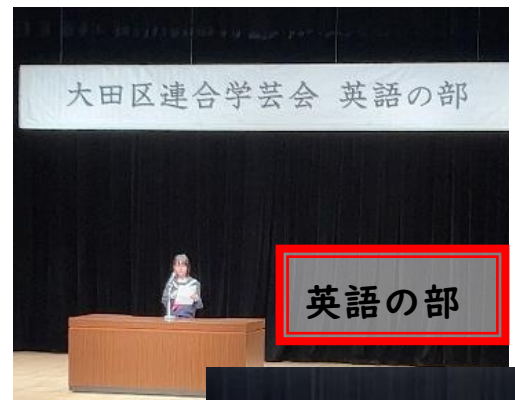
大田区民プラザで行われ、演劇部が参加しました。「シアワセの鏡」という劇を披露し、その内容は現実世界でいじめを受けている主人公が鏡の世界に逃げ込むというものです。生徒は役者以外にも音響担当や照明担当、大道具などを作成し舞台袖で劇を支える担当とそれぞれに活躍しました。本番は心音が聞こえてきそうなほど緊張した様子でしたが、公演後はすっきりとやり遂げた表情が輝いていました。

【音楽の部】

合唱祭が終わった後も限られた時間を見つけて練習を重ね、音楽科の細入先生、合唱部の菊池先生のご指導のもと、細かな音程、発声方法、ハーモニー、曲想と細部まで意識するようになりました。難易度のあがった練習に戸惑うこともありながら仲間と共に一人ひとりが真摯に合唱と向き合うことで、確かな自信と一体感が生まれました。当日のステージでは、選曲したクラス曲「明日へ」に込めた想いが歌声とともに会場に響きわたりました。他校は3年生の出演が多い中、2年生ながら見せた堂々とした歌声に、盛大な拍手が送られました。この1カ月、目標に向かって歌い続けてきた生徒達。最後の音が消えた瞬間、そこには寂しさもありながら、仲間と得た充実感が溢れ、深く心に刻まれたことと思います。



演劇の部



英語の部



音楽の部



4校合同華火大会(11/16)

今年度は、志茂田中学区4校合同での華火大会(各校 PTA 協力主催)を実施しました。花火が上がるたびに大きな歓声が上がり、思い出に残る華火大会となりました。ご協力いただいた関係者の皆様、ありがとうございました。



期末考査(11/13～15)

3日間で期末考査を実施しました受験を控えた3年生の教室には、張りつめた緊張感がありました。その中でも一人ひとりが集中して最後まで取り組んでいました。一人ひとりの進路選択・決定まで指導、支援していきます。

