

梅ヶ浜



平成30年度 日南市立油津中学校 学校だより (7月19日)

明るく 誠実に
元氣な 油中！
さわやか 挨拶
いい 返事

睡眠と健康！

7月8日(日)の学校保健委員会で、戸敷先生(現五ヶ瀬中学校長)を講師にお招きし、「睡眠と健康」について講話をしていただきました。

近年、三大疾病と言われる「がん」「糖尿病」「心臓病」と睡眠不足は強い関連があることが分かってきました。しかもNHK特集で紹介されていたように、普段6~7時間寝て自分では「睡眠は十分」と思っている人でも、わずかな睡眠不足が蓄積する「睡眠負債」によって命に関わる病気のリスクを高めたり、日々の活動のパフォーマンスを劣化させたりしていることがわかってきました。図1のように睡眠負債により学習や日々の生活の質が大幅に低下する実態が明らかになってきました。ある研究では、毎日6時間の睡眠が2週間続くと、2日徹夜したことと同じで、血糖を下げるホルモン・インスリンの働きが低下や、アルツハイマー病の原因とされる物質の蓄積を引き起こす危険も出てきました。

戸敷先生が、図2を通してお話しされたように、将来の幸せな人生を送るために、以下のことに取り組みましょう！

- ① 帰宅後すぐに食事・入浴(家族に感謝)
 - ② やりたいことを済ませて、すぐに学習
 - ③ 就寝(7時間半以上)・・・(例)23時00分就寝—6時30分起床
- ※ 無駄なメディア(ケータイ・スマホ等)接触を避けましょう！

図1 睡眠と学習の定着の関係



学習(作業・練習)の終了後すぐ睡眠に入ると、学習の定着率は高い。逆に、学習後に別な作業をすると定着率は低い。

1 スキルアップ6分 B57A7FM カラダのヒミツやわらか脳-脳のヒミツ 2015.12.19放送
2 海馬と大脳皮質5分 Eテレ サイエンスZERO「記憶のミステリー」2016.2.28放送

図2 中学生が今すぐできる改善策

帰宅したら食事・入浴など家族に感謝しながら済ませる

自分のやりたいこと(メディア接触も含め)があれば行う
特になければ、即、学習活動に取りかかる！

機器を自分の部屋に持ち込まないルールづくり！

就寝前に学習活動を位置付けて、集中して自分のやるべきことをしっかりと行う
就寝(7時間半以上の睡眠)
※起床時刻から就寝時刻を逆算する



いよいよ宮崎県中学校総合体育大会！宮崎県吹奏楽部コンクール！



さて、22日(日)から夏の県中学校総合体育大会と県吹奏楽コンクールが行われます。学校の代表であると同時に地区代表でもあります。県大会に出たくても出ることのできなかつた生徒の思いも感じながら、精一杯のプレー、演奏をしましょう。3年生は中学校最後の大会です。自分と向き合い、よい緊張感を味わいながら、大会やコンクールを楽しみましょう！

これから夏休みに入りますが、1・2年生は地区秋季体育大会での優勝を目指して、懸命に練習し、栄冠を勝ち取ろう！3年生は、自分の進路について家族と時間をかけて相談しましょう。そして進路を明確にし、その実現のために学力向上に努めましょう。

第2回参観日及び地区別懇談会

7月8日(日)に第2回参観日を実施しました。多数の保護者や地域の方々にご参観いただき、ありがとうございました。参観授業のあと、本年度も地区懇談や学級懇談で地域での生徒の様子や通学路の危険箇所など多くの情報を共有することができました。その他にも通学路に気になる箇所(高いブロック塀等)がありましたら、学校にご連絡いただくとありがたいです。



高等学校の出前講座

6月29日（金）に今年度も日南高校、日南振徳高校、日南学園高校の先生方による出前講座を3年生対象で行いました。高等学校の先生による授業を受けることで、進学したい高校に入学するために受験勉強の意欲が湧いてきたのではないのでしょうか。

何となく進学したいという気持ちでは、意欲は高まりません。来年度4月の自分の姿をイメージして全力で学習に取り組んでいきましょう。1・2年生もあつという間に受験生になります。今のうちに、当たり前前の方が当たり前前にできるように、基本的な学習習慣や生活習慣の確立を図りましょう。3年生になって急にできるものではありません。



薬物乱用防止教室



7月13日（金）に体育館で薬物乱用防止教室を実施しました。

薬物は心や体にも悪い影響を与えます。乱用すると、脳が正常に働かなくなるので、幻覚を見てしまうことがあります。過去に自分が見た嫌な虫などが、今の自分の手に重なって見えてしまったりすることもあります。虫を取ろうとしても取れないので、必死で虫を取ろうとし、自分の手を傷つけてしまうこともあります。他にも、実際にはない音が聞こえてきたり、「追いかけている」

「殺される」などと思い込んでしまったりして人を傷つけてしまうこともあります。体への害としては、視力が低下したり、歯がぼろぼろになったりします。他にも心身に様々な危害を及ぼします。

世の中には、「やせられるよ」「勉強に集中できるよ」「疲れがとれるよ」「みんなやってるよ」「いい気持ちになるよ」といった甘い言葉で誘ってくる人がいます。誘われたら、曖昧な態度ではなく、ハッキリと断わりましょう。断われなかった場合は、すぐに先生や家族に相談してください。

夏期休業中の学校閉庁日について

先日、日南市教育委員会からのお知らせのとおり、本年度以降8月13日～15日の3日間は学校閉庁日となります。

夏の省エネルギー対策や、教職員の心身のリフレッシュと休暇促進を図るためです。趣旨をご理解いただき、ご協力を宜しくお願い致します。

七夕かざり

今年も日南地区更生保護女性会の皆様が「社会を明るくする運動」の一環としてお忙しい中、七夕かざりの準備をしてくださいました。

全校生徒が短冊にそれぞれ、自分の願いを書き、今年の7月7日を迎えました。日本の伝統行事にふれるよい機会となりました。



◎ 8月の主な行事予定

月	日	曜	行 事 内 容
8	2	木	処平塾（社会）
	3	金	処平塾（理科）
	8	水	処平塾（数学）
	13～	月	学校閉庁日（～15日）
	20	月	登校日、卒業生の声を聴く会
	27	月	始業の日、身だしなみ集会、避難訓練、PTA下校指導
	28	火	課題テスト（1, 2年）、校長会テスト（3年）※～29日迄
	29	水	総合的な学習の時間（飼肥散策・キャリア教育—事前指導）
	30	木	1年：飼肥散策 2, 3年：総合的な学習の時間（取材・体験活動）
	31	金	1年：飼肥散策まとめ 2, 3年：取材・体験活動のまとめ

