

この頃何でも値上がりしていますね。マヨネーズの値上がりは痛いなー。マヨネーズ大好きなので・・・。

有水中学校校長室より

令和4年7月8日(金)

文責 木宮 崇子

中学生の健康な生活

ご存じのように、中学生の時期は一生の体をつくる大切な時期です。身長も伸び、体格がよくなっていますが、未完成です。この時期の【栄養】【睡眠】【運動】はかなり大切です。学生の頃はいくら寝ても寝足りないことがありませんでしたか？あれは成長していたかららしいです。睡眠前のブルーライトの弊害はここに書くまでもなく悪影響があることをご存じかと思います。子どもたちが、スマホやゲームパソコンなどブルーライトを目にしてからの入眠の習慣はないでしょうか？30年以上中学生を見てきましたが、近頃驚くのは、朝自習の時間や午前中の授業で居眠りしている生徒を見かけることです。恥ずかしながら私も居眠りをしてプリントの上に赤ペンのインクをにじませたり、蛇のような文字を書いていたことはありますが、それは食事後の午後の授業でした。生徒たちも「午後の授業は眠いなー。」とつぶやいていたものです。質のよい睡眠をたっぷりとっているのだろうか？と心配になります。と同時に、まだまだ成長している脳への悪影響が心配です。

- ゲーム・インターネットの問題。オンラインで知り合った「ナゾの人」と対戦(やりとり)している様子は今までではなく、これから社会はそれが当たり前になっていくのかなどと考えるとどうしていいのか分からぬのが問題だと感じる。また、心の問題として、多様性が求められる、認めていく時代にあって、何かの理由で学校に行きたくないというときに、それは認めざるを得ない。強制することでより不幸なことになりかねないし学校やよその家庭は責任がとれない。一方で、ことなれれば問題から目を背しているように思えるが、社会では、曖昧なことで均衡を保つ事もあるのかなと自分ではとらえている。
- コロナ禍でマスクが欠かせなくなり、今まで以上に帰宅してから手洗いやうがいをするようになった。また、私と子どもたちだけだが、昨年から、定期的に歯科医にいくようになった。虫歯の予防はもちろんだが、歯や歯茎の健康は口の中だけではなく前進の健康にも繋がることを勉強したこと、歯科医に定期的に行きつかけになった。
- 中学生となると、外で体を動かす機会がへり、外で遊んでいるなと思って見てみると、集まってゲームをしていたり。自然に触れたり等も少なくなっています。家庭で木を配っていることは、自転車通学、部活を続ける、基本的な生活習慣を規則正しくする。休みの日はアウトドアや、家庭菜園や田植えなど一緒に取り組む。
- 「朝食をしっかり食べること」生まれてから、今日まで継続していることです。特に、季節の野菜を入れた味噌汁は欠かさず家族全員で食べています。おかげさまで病気知らずで、風邪を引くこともありません。野菜も自家菜園のもので、味噌も自家製のものを使います。とてもおいしいです。
- まず、メディアの時間を決める!!これが一番重要だと思う。スマホにテレビゲーム…どちらも本当に楽しいです。でもやり過ぎるいろいろな面で不具合が出てきます。目も悪くなる。感じも書けなくなる。目がランランで眠れなくなり、学校で眠たくなる。負の連鎖…。健康のためにも外で体を動かそう。家でゴロゴロぐーたらするなー！！

家庭教育学級

まず、金曜日の夜というのに、多くの保護者の方が来校してくださったことに感謝いたします。家庭教育学級で、教師の話を聞くという企画にこれだけの方が興味を示してくださった事に、有水中学校の教育へのエールをもらったように感じ、生徒の教育に今以上に力を注いでいこうと強く感じました。真剣にメモをとられている保護者の方を見て、私も勉強してスキルアップしていくぞ！と強く思いました。

そして…参観日ありがとうございました。

7月3日の参観日は貴重な日曜日にもかかわらず、多くの出席ありがとうございました。懇談では、担任の先生より様々な話があったと思いますが、今後の子どもたちの成長に役立ててください。また、アジャタにもたくさんのご家族の参加ありがとうございました。アジャタはシンプルだけど、難しい競技ですね。そして、PTAの役員の皆様楽しい企画をありがとうございました。

次回の通信は1学期終業式の日に発行します。式の中で話したことを掲載します。

ホームページは週に2～3回のアップにつとめています。普段の生徒の様子を発信する事がコンセプトです。ご覧になってくださると有り難いです。