

4月③ 文責:黒木

## PTA総会 ありがとうございました!

4月26日(水)に平成29年度のPTA総会 を行いました。ご多用な中、ご出席いただきまし た保護者の皆様、区長様に心より感謝申し上げま す。

このPTA総会で、本年度のPTA役員、活動 方針、活動計画、予算案等が決まりました。平成 29年度のPTA努力目標は、『「活気」「和気」「根 気」に満ちた生徒の育成』です。子どもたちのた めに保護者、教職員が手と手をとりあって西郷中 を盛り上げて行きたいと思います。保護者、地域 の皆様のご理解、ご支援をよろしくお願いいたし ます。

本年度のPTA役員の皆様をご紹介します。

## <PTA執行部> 伸哉さん(1年 会 長 西田 副会長 矢野 秀文さん(3年 峰 涼華) 拓雅) 副会長 黒木 三枝さん(2年 下 美紀さん(1年 峰 副会長 田村 莢月) 事 秀樹さん(3年 斗夢) 峰 緒方 事 木代 誠さん(1年 真優) <専門部> (生活・成人部) 緒方 長 秀樹さん(1年 頼) 峰 上村 美和さん(2年 歩未) 峰 瑞樹)和田 麻里さん(3年 田村 (保体部) 黒田 部長 誠さん(3年 実穂) 下 池田 昌乃さん(1年 陸) 峰 松井 直美さん(2年 悠) 峰 (施設部) 甲斐 宏昭さん(1年貮、ひなた) 峰 律子さん(2年 希愛) 阿南 下 智美) 花水流 恒喜さん(3年 上田 <学級委員> (1年生) 長 智文さん(1年 智夢) 若宮 井上 春空) 小田 洋介さん(1年 (2年生) 森田 千春さん(2年 侑)小川 甲斐紀和子さん(2年 莉子) (3年生) 涼華) 部 長 矢野 秀文さん(3年 誠さん(3年 木代 美湖) 峰 昭二さん(3年 遥生) 峰 長友 山澤久美子さん(3年 宗吾) 峰 <家庭教育学級> 学級長 緒方 秀樹さん(3年 斗夢) 峰

## 十分な睡眠時間を!



文部科学省は、学校訪問型「睡眠講座」を行っ ています。これは、スマートフォンやゲームなど で子どもの夜型生活による様々な問題が生じてい ること。また、近年の科学研究により、睡眠は単 に身体を休ませるだけでなく、「脳を創り、育て、 よりよく活動させる」機能があることが分かった からです。

## 例えば、

☆

- └○ 脳の情報処理は、睡眠中に行われる。
- 睡眠不足によって脳内に老廃物がたまる。
- |〇 睡眠不足が生活習慣病などを引き起こす。| と言うことです。

さて、本校でも、ゲームやテレビ、インターネ ット(LINE 含)などに夜遅くまで熱中してしま い、次の日の授業に集中できない子どもがいるよ うです。

睡眠不足になると、子どもたちには次のような 症状が出てきます。

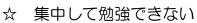
学校に行きたくない

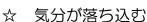




朝 だるい 疲れている  $\stackrel{\wedge}{\bowtie}$ 朝 うんちがでない

気持ちがイライラする、キレやすい ☆









また、睡眠時間と学習の定着度 を見てみると明らかに睡眠時間を しっかりと確保できた子どもの方 が学力が高いという結果も出てい ます。



各ご家庭の生活リズムがあると思います。時間 を上手に使って、睡眠時間をしっかりと確保でき るようご家庭でお子様とぜひお話しください。