



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、教職員が手と手を取りあって西郷中を盛り上げて行きたいと思っております。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>			
会長	西田 伸哉さん (1年 郁弥)	峰	峰
副会長	矢野 秀文さん (3年 涼華)	峰	峰
副会長	黒木 三枝さん (2年 拓雅)	下	峰
副会長	田村 美紀さん (1年 莢月)	峰	峰
監事	緒方 秀樹さん (3年 斗夢)	峰	峰
監事	木代 誠さん (1年 真優)	峰	峰
<専門部>			
(生活・成人部)			
部長	緒方 秀樹さん (1年 頼)	峰	峰
	上村 美和さん (2年 歩未)	和	田
	田村 麻里さん (3年 瑞樹)		
(保体部)			
部長	黒田 誠さん (3年 実穂)	下	峰
	池田 昌乃さん (1年 陸)	峰	峰
	松井 直美さん (2年 悠)	峰	峰
(施設部)			
部長	甲斐 宏昭さん (1年 颯、ひなた)	峰	下
	阿南 律子さん (2年 希愛)	下	峰
	上田 恒喜さん (3年 智美)	花	水流
<学級委員>			
(1年生)			
部長	井上 智文さん (1年 智夢)	若	宮
	小田 洋介さん (1年 春空)	峰	峰
(2年生)			
部長	森田 千春さん (2年 侑)	小	川
	甲斐 紀和子さん (2年 莉子)	峰	峰
(3年生)			
部長	矢野 秀文さん (3年 涼華)	峰	峰
	木代 誠さん (3年 美湖)	峰	峰
	長友 昭二さん (3年 遥生)	峰	峰
	山澤 久美子さん (3年 宗吾)	峰	峰
<家庭教育学級>			
学級長	緒方 秀樹さん (3年 斗夢)	峰	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。
- 睡眠不足が生活習慣病などを引き起こす。

と云うことです。

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。

- ☆ 朝 学校に行きたくない 
- ☆ 朝 だるい 疲れている
- ☆ 朝 うんちがでない
- ☆ 気持ちがイライラする、キレやすい
- ☆ 集中して勉強できない 
- ☆ 気分が落ち込む
- ☆ 体温の異常
- ☆ 風邪をひきやすい、免疫の異常

また、睡眠時間と学習の定着度を見ても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っております。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てください。