



「五ヶ瀬中学校校歌より」

学 び 舎

五ヶ瀬中学校校長室だより
令和 3年24月火曜日
No.11
文責：校長 戸敷二郎

本年度の卒業式・修了式を終えました

2月27日（木）の夜に突然出された『全国一斉の休校要請』から約1か月です。年度末に入り、卒業生たちを送るための送別行事や、全校生徒が楽しみにしていたであろうバイキング給食なども中止せざるを得なくなり、例年とは全く異なった1か月を過ごすこととなりました。



このような状況下ではありましたが、予定していた第4回の卒業式を3月16日に無事に終えることができました。来賓の方々のご臨席をお断りしたり、来賓祝辞をカットしたりして規模の縮小を図りましたが、それ以外はほぼ例年通りの形で実施させていただきました。式に対してご配慮いただいた関係の皆様改めて感謝申し上げます。

卒業式の翌々日の18日には、残されていた県立高等学校の合格者発表も行われ、私立高等学校も含めて全員が希望する進学先に合格することができています。今回の感染症の収束が見えない中ではありますが、卒業生の皆さんには新しい学びの場での活躍と成長を祈るばかりです。

また、本日24日には令和元年度の修了式を行いました。1、2年生にとっては大切な年度末のまとめの活動ができず、学習活動は自宅での自主活動となり、部活動も約1か月停止した異例づくしの3月となりました。世界規模での未曾有の混乱が進行していますが、本日の修了式では「災い転じて福となす」のことわざを引用して、今回の混乱から学ぶたくさんの示唆を今後の生活に生かしていくように伝えたとこです。

次年度から小学校では新学習指導要領に基づく活動が開始されます。中学校はその翌年度から全面実施となりますが、今回の学習指導要領改訂のキーワードは『主体的・対話的で・深い学び』とされています。今回、突然突きつけられた自宅での自主学習や自主トレーニングなど、経験の少ない子供たちの中には計画的にうまく過ごせなかった者もあるかもしれません。私たち大人でも自律的に毎日過ごすことは、それなりの経験と覚悟が必要です。自主的、主体的に毎日を過ごせなかったという反省を基に新しい年度への備えをすべく、意識の持ち方について話しました。

学習面への対応について

今回の一斉休校に際して、保護者の皆様が一番心配しておられることが学習面への影響であると思いますので、本校のこれまでの対応や今後の計画（概要）をお伝えいたします。

【自宅学習課題】

- ・ 臨時休業開始直前の2/29（土）に各教科ごとの課題プリントの配付と各ワークブック等の副教材を利用した学習の進め方について指示をしました。また、与えた課題等に関しては点検を行い登校日などを利用して指導を行いました。

【登校日の授業】

- ・ 本来、学年のまとめとしていた時間が削られたため、復習を中心に授業を実施しました。
- ・ 履修の終わらなかった2年生社会については、登校日の授業と休業中の課題で対応しましたが、新年度に入って再び授業時間を確保し、確実な定着を図ります。

【今後の対応】

- ・ 4月に予定されていた全国学力・学習状況調査（3年生）とみやぎき学習状況調査（1，2年生）が現時点で実施時期未定となりましたので、予定していたテストの時間を補充授業に充てます。
- ・ 新学年になっても、各教科の状況に応じて過年度の学習内容の復習を確保しながら定着を図っていきます。

※ 部活動は3月いっぱい自粛しますが、体力維持に関する活動は別紙でお知らせした通りです。

免疫力の向上

～愚直な生活リズムの維持こそが最大の味方～

おなじみになった五ヶ瀬町家庭教育五ヶ条のイメージキャラクター「フラちゃん、ボンくん」も今年の5月16日で2歳の誕生日を迎えます。今年は土曜日のです。

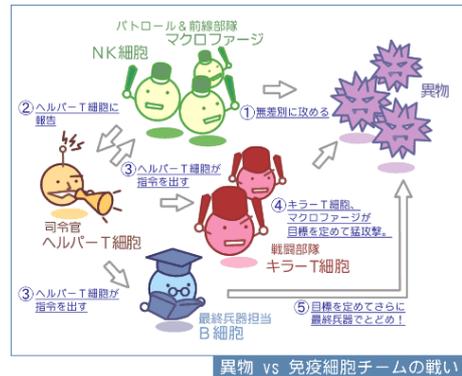
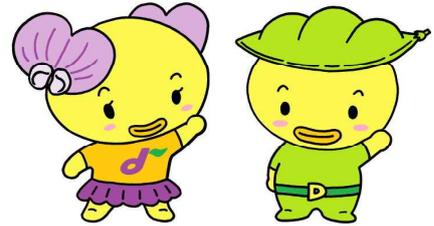
(五ヶ条の策定が平成30年5月16日であり、公でのデビューがこの日ということです。)

デビュー当初から“大豆”が大きくクローズアップされましたが、キャッチコピーは『早寝・早起き・朝大豆』です。

今回の新型コロナウイルス感染症の予防対策には、手洗いやうがいの励行とともに、感染しても重症化しないための「免疫力のアップ」も話題となっています。

そこで、改めて『早寝・早起き・朝大豆』！

この取組の中では早寝・早起きを中心に据えた『睡眠』の重要性、特に、年齢に応じた適切な睡眠の習慣化を図っていこうというメッセージも含まれています。その睡眠の質を向上させるための朝食での大豆製品の摂取というつながりです。下の画面はNHKのテレビ番組ガッテンの1000回放送記念のまとめです。テーマはまさに「免疫力アップ」だったのですが、結論は睡眠と休養を十分にとることでした。こういった状況下ですので改めて話題にしました。ご確認ください！



風邪や病気に負けない免疫力を手に入れるポイント

最近の研究で、免疫の2つのモードのコントロールには交感神経が深く関係していることがわかってきました。交感神経が活性化すると【学習モード】に、落ち着くと【パトロールモード】になると考えられています。どちらのモードも、免疫にとっては重要です。でも、仕事が忙しい時期が続いたり、ストレスがあったりすると、交感神経が活性化したままになりがち・・・すると2つのモードの切り替えがうまくいなくなる危険があります。

そこで番組では、交感神経の動きを抑えて、免疫システムを機能させるための2つのポイントをお伝えしました。

1. 十分な睡眠
2. 日中の休息

1、十分な睡眠について
睡眠の際は、交感神経の動きが落ち着きます。なので、十分な時間の睡眠をとることは免疫の働きを高めるうえでとても大切です。海外の研究によると、睡眠時間が6時間未満の人は7時間以上の人より4倍以上風邪を引きやすい、という結果が出ています(カリフォルニア大学サンフランシスコ校の研究、Sleep, 38:1353,

番組では、人の免疫力を高めるためには何が効果的か？という視点で実験などが紹介されました。
結論は、免疫力にかかわるリンパ球のはたらきを活性化するため、**交感神経の活動を抑制する睡眠や休養が重要である**ということでした。

睡眠時間6時間未満の人は7時間以上の人より**4倍**以上風邪をひきやすい！など アメリカの研究機関の報告

たかが睡眠、されど睡眠！

これまでもお伝えしているように、睡眠中に学習内容が整理され定着に役立つことや今回の免疫力向上など、五ヶ瀬町が取り組んでいることは全てにおいてベースとなる重要な取組です。子供たちだけではなく私たち大人も含めて生活のリズムを整えてこの難局を乗り越え、1日も早くいつもの日常を取り戻して新しい年度を元気よく過ごしていきたいものです。

