



「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
平成30年9月27日
No.5
文責：校長 戸敷 二郎



2学期スタート1か月

まだまだ暑さが残る8月27日、町内小中学校の第2学期の始業式が行われました。中学生は部活動や体育大会の準備などに追われ、ほとんどの生徒たちが毎日のように学校内外での活動を続けていましたが、やはり夏休みとは違って、引き締まった表情で登校していました。

2学期最初の大きな行事である「第3回体育大会」は雨天延期となりましたが、77人の力を合わせて乗り切り、それぞれの学年や個人の目標に向かって頑張っています。

剣道部女子団体・快挙！！

すでにご案内のように、本校剣道部女子団体が**県大会4連覇、全国大会初のベスト16**という偉業を成し遂げました。昨年度の3連覇も史上初の快挙でしたが、あの熱中症が続出した猛暑の中の県中学校総合体育大会でも、しっかりとしたチームワークで勝利をものにしてくれました。

今年のメンバーは、新チームとなった**11月の県中学校秋季体育大会、5月の県中学校剣道大会、そして今回の県中学校総合体育大会と年間三冠も達成しているチーム**です。



何よりも嬉しく誇りに思うのが、この偉業が純粋に五ヶ瀬で育った子供たちの手で成し遂げられたことです。三ヶ所、鞍岡、上組、坂本のそれぞれの少年団で大事に育てられ、3年前に統合された五ヶ瀬中学校に集い、10年近く外部指導者として尽力していただいている鈴木大和さんのもとの鍛えていただいた成果だと思っています。鈴木さんご自身も同じように五ヶ瀬の大人たちに育てられ、またその流れをつないでいただいているという五ヶ瀬の教育の「**底力**」を感じています。

10月号の町広報誌にはこのことも含め、昨年度までの3年連続優勝を県中学校体育連盟に表彰された写真なども盛り込んだ特集記事がありますので、ぜひご覧ください。

3年生全国学力テスト結果を 全国と比較してみました！

夏休み中に全国学力テストの結果が公表され、8月の講話から下の画面などを編集し直して「睡眠」に関する話を県内各地で実施しています。上段の表はこれまでも使っていた本校生徒の早寝・早起きの変化を示しています。メディア接触を減らしたり帰宅後のリズムを見直したりして、かなりの改善が見られています。

右の表示は今回の全国学力テストの全国トップの県と本校3年生の結果比較を矢印で示しています。国語A、Bは本校が勝り、理科は同点、数学Aは若干の負け、数学Bはかなりの負けという表示です。数学に大きな課題があることは明々白々の結果ですが、右下に記したような状況の中でも今回のような結果を示している子供たちに「今後の伸びしろ」を感じます。早寝・早起きをしているからこの結果だ！とは言えません（何の根拠もありません）が、子供たちの頑張り、先生方の努力、家族の支援のたまものであることは間違いありません！

これも五ヶ瀬の持つ「**底力**」だと、剣道の結果とともに自慢と誇りに思える結果です。

五ヶ瀬町・健康生活アンケート

平成28・29年12月・五ヶ瀬町学校保健会実施

五ヶ瀬中学校の実態

就床時間	29年	28年	起床時間	29年	28年
午後9時前	1%	2%	午前6時前	42%	15%
午後9時～10時	13%	8%	午前6時～6時半	51%	63%
午後10時～11時	62%	48%	午前6時半～7時	7%	22%
午後11時～12時	19%	35%	午前7時～7時半	0%	0%
午後12時過ぎ	5%	8%	午前7時半過ぎ	0%	0%

- 国語A: 秋田 ↓
- 国語B: 秋田 ↓
- 数学A: 福井 ↓
- 数学B: 福井 ↓
- 理科: 石川・福井 →

**早寝・早起きが
意識されはじめてきた**

※全国学力・学習状況調査（生活習慣等）
・3時間以上学習は0人/28人
・五ヶ瀬には学習塾はなし

睡眠表

・自分の睡眠を「可視化」することの大事さ

昨年度から何回かご紹介していました「睡眠表」（睡眠日誌とも呼ばれています）を記入する取組が始まりました。昨年度の途中から、町の学校保健会（養護教諭の先生方などで作る会）で、五ヶ瀬町の子供たちすべてに記入させていこうという動きが始まっていたのですが、発達段階に応じた記入しやすい表を工夫するために様々な検討を重ねてきました。

この取組の目的は、サブタイトルにも書いた「**自分の睡眠を可視化する**」ことです。

「すいみん表」

☆朝の会までに、昨日帰宅後から今朝の登校までを振り返って記入しましょう。

(時) 8 10 12 14 16 18 20 22 24 2 4 6 8

月													メディア 利用時間 (時間)	朝		心の 天気
														朝	大豆	
例	テスト勉強 (何かあった場合のみ記入)												1.0	○	×	☁
1日																
く)																
2日																
く)																
3日																

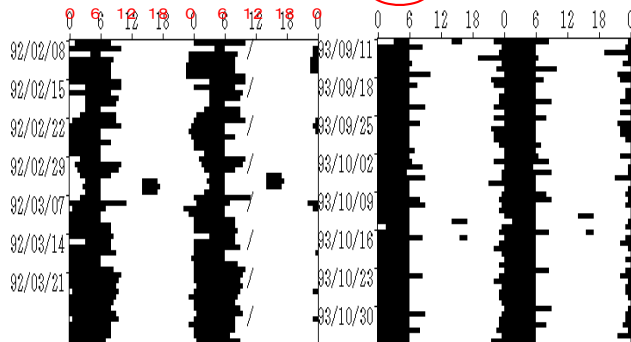
五ヶ瀬町中学生用の睡眠表 (表裏で1か月分の必要事項を記入していきます)

「毎日記入している生活ノートにも同じような欄があるじゃないか?」と感じられる方もありますが、これは睡眠を可視化することに特化した取組です。記入に要する時間も1分程度で完了しますので、登校したらすぐに記入するように指導しています。

これまでお伝えしてきたように「睡眠」には人間としての機能を高めたり、維持したりする重要な役割があります。一番右の欄の「心の天気」と「睡眠」との相関関係などがセロトニンやメラトニンとの関わりで体感されれば、今後、一生を通して自分の体調や気分などを意図的にコントロールできる大人になるはず。これを中学生までに身に付けることは貴重な財産となります。

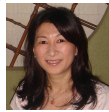
睡眠表(日誌)を用いた治療の例

14y11m 不登校 女兒
高校へ進学したら、頭痛も気分も治っちゃった!



初診時は大変でした
意欲の低下 頭痛
うつ症状
VitB12 無効

高校進学し テニス部入部しました。
米国へのホームステイ希望するなど
積極的になりました。よかったです。



資料提供 小児神経学クリニック 星野恭子院長

左の表は講話の中で使っている「睡眠表」を活用した治療の事例です。14歳の不登校女子生徒が薬も使わず、睡眠リズムを整えることだけで1年後には改善したという事例です。

このように自分の睡眠を可視化して「睡眠を中心とした生活リズムの乱れ」を自分自身で修正する力を身に付けていくことは、長い人生を幸せに過ごすためにも極めて重要なことだと思います。

生徒たちにはお願いしていることは「**決してウソを記入しないこと**」です。また、先生方には「**まずい状況があっても決して叱らないこと**」をお願いしています。

実態を共有して、ともに改善へのトレーニングをすることが最大の目的なのです。