



「五ヶ瀬中学校校歌より」

学び舎

五ヶ瀬中学校 学校便り
令和6年1月30日 No.10
文責:校長 永 富 雅 樹

3学期がスタートしました

1月10日に3学期の始業式を行い、生徒代表の中村君に3学期の抱負を発表してもらい、令和5年度の五ヶ瀬中の最後の学期がスタートしました。例年であれば、年が明け、新鮮な気持ちになるものですが、今年は元日から能登半島地震が発生し、翌日には羽田空港で衝突事故が起き、多くの方が被害にあわれるという悲惨な出来事を受け止めなければなりません。被害を受けた地域には、1日も早い回復を心から望みます。式の中で生徒には次のようなことを伝えました。「この状況を自分ごとと受け止め、想像してください。想像力こそが、相手の立場の理解につながり、自分が同じ状況にあったらこうしようなど行動力に結びつくはずです。」



また、12月下旬に、厚生労働省の検討会は、健康のために推奨する睡眠時間や生活習慣を世代ごとに示した「睡眠ガイド」を新たにまとめたということが報道されましたので、下にその資料の一部をつけています。五ヶ瀬町で取り組んできた『早寝・早起き・朝大豆』の取組の根拠にもつながり、吸収しやすい脳の状態で授業を受けることで、学力向上との関連が高いということを生徒には伝えました。



さらに、あいさつについては、これまでも生徒会で取組が見られましたし、地域の方々からも意見をもらいます。挨拶がコミュニケーションの窓口であるとともに、会話が広がるきっかけとなるような気持ちで挨拶を心掛けて欲しいと伝えました。

3学期で、3年生は卒業します。全校生徒でそれぞれの思いが伝わる卒業式にしていくために、それまでの日々を過ごしていきましょう。



私立高校入試及び地域連携面接練習の実施

3年生にとって、3学期は自分の進路を決めるため受験のシーズンとなります。今年度は、早い人は12月から受験が始まっていますが、1月23日から県内外の8校の私立高校の入試に挑んできました。当日は、降雪もあり心配しましたが、全員大きなトラブルもなく、力を発揮してくれたようです。



これからの入試に先がけて、1月15日には、五ヶ瀬中等教育学校を会場にして、中等の先生方と地域の学校運営協議会委員の方々を面接官として、地域連携面接練習を実施しました。これまでも五ヶ瀬中等教育学校で面接練習を実施していましたが、今年度より新型コロナウイルスの5類移行により再開しました。見慣れない会場や面接官を前に緊張感が高まって、本番を前にいい練習になったようです。五ヶ瀬中等教育学校の先生方、学校運営協議会委員の皆様、御協力ありがとうございました。

睡眠の推奨事項一覧(一部)

 小学生 9~12時間	 中学生 高校生 8~10時間
 成人 6時間以上	 高齢者 8時間以上にならないこと

成人	<ul style="list-style-type: none"> 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
こども	<ul style="list-style-type: none"> 小学生は9~12時間、中学・高校生8~10時間を参考に睡眠時間を確保する。 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

(出典:「健康づくりのための睡眠ガイド2023(案)」厚生労働省 2023.12.20 より作表)