

志中だより

【 校 訓 】

進取 誠実 協力

南三陸町立志津川中学校 No.13 令和2年7月31日 文責教頭

1学期も残すところ1週間

生活習慣の見直しが必要かもしれません



最近、夜間練習が再開したからなのか、深夜まで起きているからなのか、授業中すいぶん眠そうにしている生徒が増えたように思います。

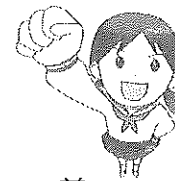
もちろん、部活に熱中してヘトヘトになって帰宅したのに、大量の宿題・・・、といった物理的な理由で寝る時間が遅くなってしまふ、という場合もあるかもしれませんが、よくよく話を聞いてみると、「ゲームをしていた」「YouTube を遅くまで観ていた」「テレビを観ていたら止め時を失った」などのように、ダラダラして寝るのが遅くなるといったパターンが多いようです。

就寝時間は、睡眠時間と関係してきます。では、どれくらい睡眠時間をとるのが良いのか、学力との関係で考えた数々の調査結果や報告を見ると、睡眠時間が5時間～6時間、6時間～7時間、7時間～8時間と長くなるにつれて、成績が上がるということがわかってきました。ただし10時間以上寝ると、成績が下がるという調査結果もあります。

就寝時間では、「早起き」で規則正しい生活をしている生徒の学力の方が、「遅寝」で不規則な生活をしている子の学力よりも高いとも言われています。また、睡眠不足は、記憶力や認識力、モチベーションなどの低下につながる恐れがあるとも言われています。断言はできませんが、睡眠不足が様々な面で悪影響を及ぼすことは明白ではないでしょうか。少なくとも、決まった時間にできる限り就寝し、決まった時間に起床するといった、生活リズムを作ることがまずは大事だと思います。保護者の皆様には、お子さんの生活リズムが、疲れを蓄積させていないかどうか、時折ご確認くださいと思います。

8月7日までの行事予定

日	曜	主な行事	部活	給食
1	土		☆	○
2	日		☆	○
3	月	3年全国学力・学習状況調査(国・数)	×	○
4	火	第3回運動会実行委員会 キッズドア学習支援説明	○	○
5	水	PTA合同役員会・本部役員会(19:00)	○	○
6	木	内科検診(2年生・3-2)	○	○
7	金	第1学期終業式	×	○
8	土	県少年新人野球大会気仙沼本吉支部予選	×	○
9	日	気仙沼・南三陸中学生バスケットボール交流試合	×	○
10	月	山の日	×	○



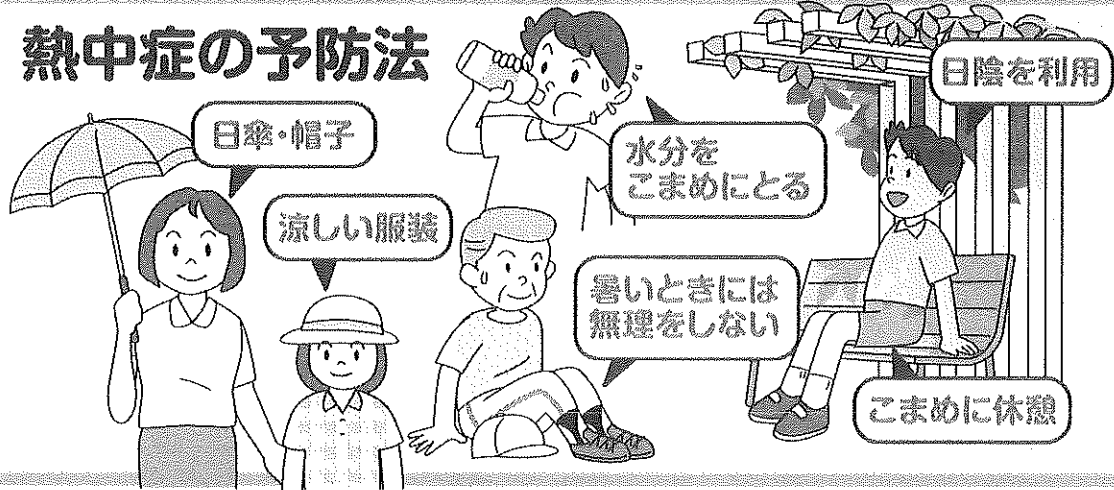
美杉台中学校 一年 浅見 柊太さん

令和元年度健康づくりの標語コンクール入賞作品
成長期 良く食べ 良く寝て 良く部活
未来の自分へお手伝い

8月11日(火)から14日(金)は閉庁日になります。

明日から8月です。ご家庭におかれましても、熱中症対策をお願いいたします。

熱中症の予防法



緊急時の応急処置

もし、あなたのまわりの人が具合が悪くなってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

