



学校だより

【生活信条】生き生き きびきび はきはき



川口市立幸並中学校

6月号令和5年6月1日発行

川口市西青木 2-3-53 048-251-5601

「寝ること」と「食えること」

校長 片倉 有紀

本校の一日は、朝読書から始まります。どの学年も、それぞれが選んだ本を集中して読んでいる姿が多く見られ、朝読書は充実した一日のスタートとして大切な時間だと感じています。

ところが、たまにはありますが、机に突っ伏している姿を見ることがあります。人数としてはほんの数名で、それも毎日見かけるわけではないのですが、睡眠不足で眠たくて！というオーラが背中から溢れているのです。

朝からこの疲れっぷりで大丈夫だろうか？前の日、遅くまで勉強したのか、ゲームをしたのか？いずれにせよ、この状態で一日授業を受け、部活動に参加し、友達や先生と交流するのはしんどいだろうなあと心配になります。

個人差はありますが、一般的な中学生に必要な睡眠時間は8～10時間だと言われています。「忙しくてそんなに寝てられないよ～！」という声が聞こえてきそうですが、眠たい状態で勉強しても理解力も記憶力も上がりません。寝不足の状態を続けると「睡眠負債」になり、体調やメンタルの不調にもつながります。

ならば、夜はしっかり寝て、昼間の授業に120%集中したほうが良いのではないのでしょうか？また、フラフラの夜に勉強するより、早朝30分、1時間でも早く起きて予習復習に当たったほうが集中できると思います。勉強もゲームも睡眠も！あれもこれもで時間が足りないのはよくわかりますが、何かを得るならば何かをあきらめなければなりません。今、一番大切にすべきことは何なのか。是非振り返ってみてください。

食べることも睡眠と同じくらい大切です。疲れているからと、甘いジュースの飲みすぎやアイス、お菓子の食べすぎには要注意です。糖分を摂りすぎると、生活習慣病になりやすくなるほか、うつ状態や低体温症を引き起こしたり、便秘や免疫力の低下を招きます。若い人でも骨粗しょう症になる恐れもあります。疲労感や倦怠感、肩こり、口内炎、貧血などの症状もあらわれるほか、老化を促進させることもあります。

大谷翔平選手の睡眠時間は一日10時間とも12時間ともいわれていますが、とにかくしっかり眠りその日の疲れをリカバリーすることを意識されているそうです。疲れを翌日に持ち越さず、一日一日を全力で勝負しているということですね。食事についても、楽しむというより栄養の摂取という視点で、甘いものと戦っているそうです。

私たちはもちろん大谷選手とは違いますが、夢を次々と実現していく姿から、学べることは多そうです。自分の夢を叶えるために、まずは、「寝ること」と「食えること」について今一度見直してみませんか？

☆令和5年度における教科書展示会について☆

教科書展示会は、教育関係者はもとより、保護者等広く市民に教科書を公開することを目的として毎年度実施しているものです。今回は令和6年度使用教科書の展示が行われます。



★開催日 令和5年6月13日(火) 前後から15日間(会場により、開催日時が異なります)

★会場 今回は川口近隣の展示についてご紹介します

| | | |
|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| 川口市立教育研究所 (川口市芝園町3-17) | 6/13(火)～27(火) 駐車場はありません | 10時～19時 土日は17時まで 最終日27日(火)は16:00まで |
| 草加市立中央図書館 (草加市松原1-1-9) | 6/16(金)～7/1(土) 20(火)と27(火)は休館 | 11時～18時 土日は9:30～16:30 |
| 戸田市立教育センター (戸田市上戸田1-19-14) | 6/14(水)～27(火) | 10時～17時 |

6月行事予定

令和5年度

| | |
|-----|-----------------|
| 月1回 | リフレッシュデー …毎週月曜日 |
| | ふれあいデー …基本21日 |

| 日 | 曜 | 給食 | 部活 | 行事予定 | 日 | 曜 | 給食 | 部活 | 行事予定 |
|----|---|----|----|--|----|---|----|----|---------------------------------------|
| 1 | 木 | ○ | ○ | 衣替え 水泳記録会議 | 16 | 金 | ○ | ○ | スピーチコンテスト(3年・6校時) 体育施設安全点検(午前使用不可) |
| 2 | 金 | ○ | ○ | 3年生修学旅行① 心臓検診(欠席者) | 17 | 土 | | | |
| 3 | 土 | | | 3年生修学旅行② | 18 | 日 | | | |
| 4 | 日 | | | 3年生修学旅行③ | 19 | 月 | × | △ | 学総中心日① 学年授業 給食カット リフレッシュデー |
| 5 | 月 | ○ | × | 3年生振替休業日 リフレッシュデー | 20 | 火 | × | △ | 学総中心日② 学年授業 給食カット 陸上プロ編 |
| 6 | 火 | ○ | ○ | 3年生振替休業日(部活で登校) | 21 | 水 | × | △ | 学総中心日③ 学年授業 給食カット 安全点検 ふれあいデー |
| 7 | 水 | ○ | ○ | | 22 | 木 | × | × | 学総中心日④ 学年授業 給食カット 陸上監督者会議 水泳プロ編 |
| 8 | 木 | ○ | ○ | | 23 | 金 | ○ | × | スピーチコンテスト(2年・6校時) 学校運営協議会① |
| 9 | 金 | ○ | ○ | 1年生校外学習 水泳記録会 | 24 | 土 | | | |
| 10 | 土 | | | | 25 | 日 | | | |
| 11 | 日 | | | | 26 | 月 | ○ | × | 職員会議④ 校内研修⑤ リフレッシュデー |
| 12 | 月 | ○ | × | 月2345+生徒総会(5限) 専門委員会③ 歯科検診①9:00 | 27 | 火 | ○ | × | 陸上① |
| 13 | 火 | ○ | ○ | | 28 | 水 | ○ | × | 陸上② |
| 14 | 水 | ○ | ○ | 561234の順 歯科検診②9:00 スピーチコンテスト(1年・6校時) 通信陸上①(熊谷) | 29 | 木 | ○ | × | 期末試験① |
| 15 | 木 | ○ | ○ | 通信陸上②(熊谷) 夏服移行完全実施 | 30 | 金 | ○ | ○ | 期末試験② 学校保健委員会(14:00) |

7月の予定

| | |
|--|---|
| 3日(月) 交通安全教室 5日(水) 3年実力テスト 6日(木)～7日(金) 2年水上自然教室 10日(月) 非行防止教室 専門委員会 11日(火) PTA 三役会/総務会 | 11日(火)～13日(木)短縮授業(4時間) 19日(水) 学年集会 20日(木) 終業式 21日(金) 夏季休業日開始 三者面談期間 |
|--|---|

本校教育相談について お気軽にご相談ください。
 今月のスクールカウンセラーの来校日：8日(木)、22日(木) *予定は
 *さわやか相談室 TEL251-5968 9:30～14:30 変更になる場合があります

