



充実の秋～睡眠の大切さ～

校長 片倉 有紀

10月の5日、予定通り体育祭を開催し、途中、雨が降ってきましたが、生徒たちは、最後まで元気に競技することができました。残念ながら、午後の表彰、閉会式は体育館実施に変更したため、ご来校くださった皆様にご覧いただくことができませんでしたが、生徒たちは、互いの健闘を称え喜びあっていました。練習や当日本番はもちろんのこと、準備から片づけ、応援ボード作成など、全てにおいて「賞状の出ないところで1番になる」「勝負にこだわり結果にこだわらず」の姿勢を見ることができた体育祭でした。保護者の皆様、地域の皆様には、雨の中たくさんの応援をいただき、ありがとうございました。また、駐輪場整理や受付等においても保護者の皆様のご協力をいただきましたこと、改めて感謝申し上げます。ありがとうございました。

先日は、生徒会役員選挙が行われ、多くの立候補者が熱い思いを訴えてくれました。この学校だよりが配布される頃にはすでに結果が出ていますが、どの候補者も「幸並中学校をもっと良くしたい」という思いに溢れていて、心底嬉しく心強く思いました。慶應義塾大学大学院教授の前野隆司氏が提唱されている「ウェルビーイング 幸せになる4つの因子」の中に、「やってみよう」「ありがとう」（つながりと感謝。多様な人とつながりを持ち、人を喜ばせたり親切にしたり感謝したりすることが幸せをもたらす）があります。立候補者は勿論ですが、彼らの熱を真剣に受け止め貴重な一票を投じた生徒たちの姿勢も立派でした。リーダーとなる新役員とフォロワーである生徒会会員の全生徒諸君で、令和6年度後半の「幸並ライフ」をどう充実させていくのか益々楽しみです。

2学期も折り返しです。気温も下がり、体調を崩しがちな季節でもあります。一日一日を充実させるために、是非睡眠を大切にしてほしいと思います。1学期末のアンケートによると、本校生徒は比較的睡眠をしっかりとっている傾向が見られ、嬉しく思いましたが、それでも遅刻したり授業中に眠そうだったりという様子も見られます。

筑波大学の柳沢正史教授によると、睡眠の効果は絶大です。

- ◎身体の回復。身体の各部位の細胞が修復され、疲労が軽減されます。
 - ◎ストレスや不安の軽減、感情の調整などにより、精神的な安定が保たれます。
 - ◎学習能力と判断力の向上。学習した内容が脳内で整理・保存され、記憶がしっかりと定着します。
- 十分な睡眠をとると脳が適切に機能し、判断力も向上します。

◎運動や楽器演奏も眠ったほうがうまくなる。

▼睡眠不足だと、欠伸や不機嫌になることが増える。成長の遅れや問題行動に繋がることも。ミスも多い。

▼授業に集中できず、分からないことが増えテストはいつも一夜漬け頼み。（ちなみに、一夜漬けは、記憶を定着させる時間がないため、効果なしだそうです。）

「全国有数の名門校の1つである筑波大学附属駒場高校の生徒にアンケートを取ると、平均して8時間ほど眠っていることが分かりました。（略）大谷翔平選手は、（略）最低でも8～9時間睡眠をとることを心掛けています。（略）藤井総太棋士も対局にベストな状態で臨むために睡眠に気を付けて（略）10時間眠ってしまうことも。」（「睡眠の超基本～質の良い睡眠で人生のパフォーマンスを上げる」柳沢正史・監修）

個人差はありますが、夜しっかり寝て、学校生活を益々充実させたいものです。



11月行事予定

日	曜	給食	部活	行事予定	日	曜	給食	部活	行事予定
1	金	○	○	彩の国教育の日 学校公開日①	16	土			並木公民館地区文化祭10:00 (吹奏楽部参加)
2	土	×	○	学校公開日② 月の授業 進路説明会(5校時)体育館 学校運営協議会②14:00	17	日			
3	日			文化の日	18	月	○	×	全校集会(辞令交付) リフレッシュデー
4	月			振替休日	19	火	○	○	安全点検
5	火	×	×	合唱コンクール(埼玉会館) リフレッシュデー	20	水	○	○	
6	水	○	×	校内研修⑨	21	木	○	×	ふれあいデー
7	木	○	○	3年実力テスト ICT授業支援員	22	金	○	×	
8	金	○	○	火15234の順 1年命の授業	23	土			勤労感謝の日
9	土			吹奏楽部合同練習会(午前) 上青木中、仲町中来校	24	日			
10	日				25	月	○	×	職員会議⑨ リフレッシュデー
11	月			振替休業日	26	火	○	×	
12	火	○	×	木曜の授業 給食巡回指導 専門委員会⑦ リフレッシュデー	27	水	○	×	
13	水	○	○	月曜の授業	28	木	○	×	期末試験①
14	木		×	県民の日(学校閉庁) 吹奏楽部合同演奏会(埼玉文化センター)	29	金	○	△	期末試験②
15	金	○	○		30	土			
					31	日			

本校教育相談について お気軽にご相談ください。

11月のスクールカウンセラーの来校日：21日(木)、28日(木)

*さわやか相談室 TEL251-5968 9:30~14:30

川口市小中学校児童生徒
科学振興展覧会

<優秀賞>

研究題目「鉛筆の芯の長さや濃さによる
電流の流れやすさ」

<優秀賞>

研究題目「粘着テープの力」

<優良賞>

研究題目「錆の発生しやすい条件や
金属の特徴について」

<優良賞>

研究題目「氷を長持ちさせる方法」

川口市中学校駅伝競走大会

【男子】62分16秒
第5位

【女子】50分44秒
第20位



第35回伊藤園お〜いお茶新俳句大賞 佳作

川口市バスケットボール専門部
優秀選手賞



新生徒会本部役員選挙結果

先月25日(金)生徒会役員選挙が行われました。どの立候補者も応援者も中身の濃い聴きごたえのある演説を繰り広げていました。

12月行事予定

3日(火)～6日(金) 面談期間
1,2年6校時目カット 3年5,6校時目カット
9日(月)専門委員会
10日(火)～12日(木) 5～6校時カット
(成績処理のため)
13日(金)期末保護者会(1,2年)
15日(日)学力アップ教室①
16日(月)～18日(水)1年生夢わーく
20日(金)薬物乱用防止教室 給食終了
安全点検
23日(月)大掃除 学年集会
24日(火)終業式
25日(水)～1/7日(火)冬季休業日
*学力アップ教室 12/27,1/6,1/7



第35回草加市陸上競技選手権大会

【共通女子ジャベリックスロー】
第2位
【男子4×100mリレー】 第4位
【男子400m】 第3位
第5位
【男子110mH】 第3位
【男子走高跳】 第6位
【女子100mH】 第3位