



2024年「学校通信」No.4
 日本大学三島中学校 6月29日発行
 411-0033 静岡県三島市文教町2-31-145
<https://www.mishima.hs.nihon-u.ac.jp/jhs/>

あすなろ通信

7月号

学校代表電話番号
 <欠席等の連絡にご利用下さい>
 055-988-3500



「スイミン」

夏が近づいてきました。皆様はどのようにお過ごしでしょうか？夏になると「暑くて寝苦しい」という声を聞くことがあります。季節柄、どうしようもない問題ではありますが、夏以外でもさまざまな問題で寝られないという方も少なからずいらっしゃるようです。最近、「睡眠」に関する書籍やネット記事を多く見かけるようになりました。また、「睡眠」に関するサプリメントや飲み物、グッズなども数年前に比べて、ドラッグストアやスーパー、書店などで頻繁に見かけます。これらを見かけるようになったということは、睡眠に関して悩んでいる方が、非常に多いのではないかと推測されます。

さて、本校の生徒にも授業中に「睡眠時間は何時間か」と何度か質問をしました。ある生徒は、「短い睡眠時間でも大丈夫」と自信を持っていました。また、ある生徒は、エナジードリンクで眠気を乗り切るようなことも聞きました。恐らく、このような発言は「睡眠不足」がいかに恐ろしいか、まだ経験をしたことがない発言ではないかなと感じました。私も恥ずかしながらときどき睡眠不足の時もあり、そういう時に限ってミスが多くなったり、イライラしたりして、生徒にも良い影響を与えないので、気を付けなければと思うことが何度かありました。保護者の方々もそのような経験があるかと思えます。

生徒は有り余るエネルギーで、睡眠不足に打ち勝って、自覚のない睡眠不足が継続している場合があるのではないかと、学校生活を一緒に送りながら少なからず思うことがあります。自覚のない睡眠不足は、学校や家庭生活を送るうえで、思わぬトラブルを招くことがあります。

最後に今注目をされている睡眠学者の柳沢正史さんという方の、テレビ放送があり、そこで参考になった睡眠環境を整えるためのお話を一部載せたいと思います。

- ①眩しい部屋は昼間と錯覚してしまう。夜の時間帯は部屋の灯りを暗くする。海外のホテルなど手元がある程度見える薄暗い感じが良い。
- ②寝る前のスマホは、SNS、ショート動画、激しい音楽の方が問題。脳を刺激してしまうのでスマホの眩しい光よりも危険。脳の刺激にならない静かな映画やゆったりとしたリラックスする音楽を聞く(フェードアウト設定や寝たあと静かになる設定)のは良い。寝る前に脳の刺激になるスマホの使い方をしない。
- ③入浴は就寝の1~2時間前
- ④エアコンで常に部屋の適温を管理する(適温は人それぞれなので探してみてください)

以上の4つは、私も柳沢さんのお話をテレビで見ながら自宅で実践しています。実践した私の感想としては、特に①は夕食後に部屋の明かりを暗くしただけで睡眠モードに切り替わり効果抜群でした。さらに柳沢さんが言うには「日本の子供(日本人全体も)の多くは睡眠不足」とのことです。睡眠不足は一生ハンデを負うくらい危険なことだそうです。ある研究では、脳の記憶を司る海馬の体積が睡眠不足で小さくなり、学業成績にも影響があると報告されています。イライラ、疲れ、ミスをする、また学業成績の低下などは、もしかしたら睡眠不足が原因かもしれません。忙しい日々ではありますが、しっかり睡眠をとり、生徒の皆さんには毎日楽しく過ごしてほしいです。

(文責:2年部主任 小泉)

【7月の主な行事予定】

1日	月	期末試験(1日~3日)
4日	木	家庭学習
5日	金	答案返却(1~4限) 素点確認(5限) 成績下位者指導
6日	土	家庭学習(1,2年) 3年生第1回修学旅行説明会
7日	日	第1回英検二次試験
8日	月	家庭学習/成績下位者指導
9日	火	成績下位者指導 (1年:9:00登校 2,3年:家庭学習)
10日	水	1年生臨海学校(10~12日) 2・3年生1~7限平常授業(10~12日)
13日	土	家庭学習
15日	月	海の日(祝日)
16日	火	交通安全教室/成績下位者指導
17日	水	三者面談
18日	木	三者面談
19日	金	第1学期終業式
20日	土	第3回学校説明会
22日	月	夏期講習(国語・数学・英語) ※全学年全員対象(22~25日)
26日	金	生徒夏期休暇~8/26
27日	土	中学校体験イベント
8/27	火	第2学期始業式・第2回漢字コンテスト
9/10	火	学力推移調査



※期末試験後は変則的な日程になっています。
 ※高校生の日程と異なる部分もあるので、ご兄弟がいるご家庭はご注意ください。

◎第1学期期末試験◎

7月1日(月)~3日(水)に下記の日程で期末試験が行われます。計画的に学習に取り組むよう指導をしておりますが、ご家庭でも呼びかけていただきますようお願いいたします。試験の結果により、後日、補習や追試の実施などの特別指導を実施します。Speakingの終了時間は、一人ひとり異なりますのでご注意ください。なお、答案返却は5日(金)を予定しております。

	7月1日(月)			7月2日(火)			7月3日(水)		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
時間帯	9:00~9:50 8:40~9:50	10:10~11:00	11:20~12:10	9:00~9:50	10:10~11:00	11:20~12:10	9:00~9:50 8:40~9:50	10:10~11:00	11:20~12:10
1年	L&R&W	保健体育	理科	英語	技術家庭	社会	数学	国語	Speaking
2年	英語	保健体育	Speaking	社会	技術家庭	理科	国語	L&R&W	数学
3年	英語	保健体育	社会	L&R&W	技術家庭	Speaking	国語	理科	数学

◎1年生 臨海学校◎

7月10日(水)~12日(金)、賀茂郡松崎町岩地において2泊3日の臨海学校を実施します。マリンスポーツや民宿での体験を通して、集団の一員としての行動や協調性などを学びます。宿泊先は、岩地海岸の4つの民宿です。食事を共にしたり、部屋の片付けをしたりして集団行動を学び、親睦を深めます。体験学習の内容は、カヌー・シュノーケリングなどのマリンスポーツや、干物づくりなどを予定しております(天候などの状況で変更する場合があります)。また、地元の方から岩地の文化・風習や食生活についてのお話を伺い、静岡の良き伝統・文化も学習します。

臨海学校は期末試験の後に計画されていますので、気持ちよく参加できるように、日頃の学習活動や様々な準備を怠らないようにしましょう。学校においても、実施に向けた指導に取り組みます。

◎交通安全教室◎

7月16日(火)、三島市交通安全指導員の方をお招きし、交通安全教室を実施します。夏季休暇を前に、主として自転車の安全運転について学びます。1年生は実際に自転車を利用した実演講習を行います(自転車は持参不要。こちらで用意した自転車に代表生徒数名が乗車します)。2年生はシミュレータを利用し、様々なシチュエーションにおける危険予測について学習します。3年生については夏季休暇中の注意喚起はもちろんのこと、高校進学時の自転車通学を見据えた内容の交通安全講話を予定しています。

◎三者面談◎

7月17日(水)・18日(木)は保護者、生徒、学級担任による三者面談を行います。成績票をお渡しし、日ごろの学校での様子やご家庭の様子を情報交換し、生徒たちの成長につながる有意義な話し合いの場にしたいと思っております。具体的な個々の日程につきましては、後日担任から生徒を通してご連絡いたします。

◎桜陵祭報告◎

今年も桜陵祭が6月15日(土)、16日(日)の2日間で行われました。天候も心配されましたが、非常ににぎやかな2日間となりました。1年生は部活動公演をみたり展示やクラス出店をまわったりしながら目一杯文化祭に参加することができました。2・3年生は展示(壁新聞およびフォトスポット)・出店(ミニゲーム、お化け屋敷)・模擬店(冷やしうどん)の3部門に分かれ、シフトを組んで接客対応しました。また、2日目の学年公演ではそれぞれの学年が工夫を凝らした発表企画に挑戦し、大いに盛り上がることができました。

準備中は来場された方にどうやって楽しんでもらうか考え、多くのアイデアを出し合い、試行錯誤しながら作業に取り組みました。上級生を中心に協力して行事に取り組むことで、学校全体の団結力がより高まった桜陵祭となりました。

◎夏期講習◎

7月22日(月)~25日(木)までの4日間、夏期講習を実施します。1学期の総復習をするともに、2学期に向けた基礎学力養成を図るため、全学年3時間(国語・数学・英語)の講習を行います。長期休暇期間の学習の質の向上や、さらなる成績向上につなげられるように生徒、教員一丸となって取り組んでいきます。なお、夏期講習時間割については後日Classiにてお知らせいたします。