

白亜の学舎

令和元年9月30日発行
山田中学校通信10月号
文責 校長 中西 博

早起きして元気を保とう！

脳科学で有名な東北大学の川島隆太教授は、「同じ時間に寝て、同じ時間に起きるという習慣を持っていないと、脳も体も元気が失われる。特に、大きな問題は見当たらないのに、疲れて学校に行けない子どもたちがいます。こうした子どもたちは、睡眠をきちんとリズム正しくとっていないことが指摘されています。生活のリズムを取り戻すことが、一番の治療法であることも分かっています」と話しています。

また、「私たちが日中に学んだことや経験したことは、睡眠の間に脳にしまわれます。睡眠時間の短い人は、よく朝起きた時に、前日したことを忘れている確率が高い。睡眠時間の短い人は、覚えたことがよく朝抜けてしまう。きちんと寝ることが重要なのです」とも指摘しています。

さて、この話を生徒の皆さん、保護者の皆様はどの様に受け止めたでしょうか。養護の先生から「なんとなくダルくて、保健室に来る生徒がいます。」という話をよく聞きます。ダルさの原因は様々だと思いますが、不規則な睡眠が原因となっている場合が多いと考えられます。今一度、お子様と生活のリズム、睡眠時間について話し合ってみてください。このことについては学校でも指導していきますが、家庭の協力なくして進めることはできません。ぜひ、ご協力をお願いいたします。

しっかりと睡眠をとると早起きになり、朝食の時間が確保できるということにつながります。朝食をとることによって脳が活性化することは従前から言われていたことです。「子どもの健全育成は早起きにあり」を合言葉に学校・家庭・地域が一体となって推し進めていきたいと思っています。



10月の主な行事予定

月	日	曜	行事	月	日	曜	行事
9	30	月	合唱練習開始		16	水	ノ一部活デー
	2	水	ノ一部活デー		18	金	文化合唱発表会、給食試食会
	4	金	赤い羽根街頭募金活動		21	月	3年生公立高校説明会
	5	土	新人大会(サッカー、男子バスケ)		22	火	国民の祝日
	6	日	新人大会(サッカー決、女子バスケ)	10	23	水	修学旅行取り組み開始、定時退校日
10	9	水	定時退校日		26	土	PTA九州大会福岡大会(1日目)
	10	木	合唱学年リハーサル		27	日	PTA九州大会福岡大会(2日目)
	13	日	日曜授業(おにぎり弁当の日) 山田中校区クリーンアップ作戦		28	月	振替休日(10月13日分)
	14	月	体育の日		30	水	1・2年生ブックトーク、ノ一部活デー
				11	1	金	道徳の日学習参観、学校開放日

新人相撲大会の結果

去る9月14日(土)福岡県立嘉穂総合高等学校相撲場で令和元年度嘉麻・嘉穂・飯塚地区新人体育大会相撲大会が行われました。大会結果は次の通りです。

団体戦 優勝

個人戦 1年生の部 優勝、準優勝

2年生の部 優勝、準優勝、3位

2年生職場体験学習終わる

去る9月18日(水)・19日(木)に2年生の職場体験学習が山田地区を中心に行われました。日頃学校では見られない生徒の頑張る姿を見ることができました。

また、「元気がよくて、よく働いてくれました。」という嬉しい声をたくさんいただいています。これらの経験を学校生活に生かし、成長してほしいと思います。

日曜授業(山田中校区クリーンアップ作戦)

10月13日(日)全校生徒がブロックごとに別れ、学校周辺の清掃活動を実施します。当日は山田川クリーン作戦も実施される予定で、地域の人々と連携・協力する活動を通して地域を愛する生徒の育成を目指します。

文化合唱発表会

10月18日(金)10:00～本校体育館で文化合唱発表会を開催いたします。合唱部門ではクラスごとの合唱コンクールをはじめ、ブロック合唱コンクール、ステージ発表部門では吹奏楽部演奏、職場体験学習の発表、生徒会発表を披露します。また、展示発表部門では各教科の作品や美術部の作品を展示します。ぜひ、ご参加ください。



すぐメール登録のお願い

すぐメールの登録者は9月末現在で178名です。このメールは「不審者情報」や「学校・PTAのお知らせ」を保護者の皆様にお知らせするための配信メールです。まだ、登録がお済でない保護者の皆様は再度プリントを配付いたしますので、ぜひ「すぐメール」の登録をお願いいたします。