



西東京市立ひばりが丘中学校 学校だより

令和元年7月1日

第4号



「基本的な生活習慣」

校長 林 祐 司

以前に読んだ本の中で、脳科学者が次のようなことを語っていました。一部をご紹介します。

◇同じ時間に寝て同じ時間に起きるという習慣をもっていないと、脳もからだも元気が失われます。特に大きな問題は見あたらないのに、疲れて学校に行けない子供たちがいますが、こうした子供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わかっています。

◇私たちが日中に学んだことや経験したことは、睡眠の間に脳の中にしまわれます。睡眠時間の短い人は、翌朝起きたときに前日したことを忘れている確率が高くなります。きちんと寝ることが重要なのです。

「早寝・早起き・朝ご飯」というキャッチフレーズは、いろいろなところで目にした方も多いと思いますし、本校でも生徒を指導するときに用います。この言葉が使われるということは、わかっているけどなかなかできないことの一つなのではないでしょうか。

少々古いデータですが、文部科学省は、「毎日朝食を食べる子供の方が、全国学力・学習状況調査の平均正答率や全国体力・運動能力、運動習慣等調査の体力合計点が高い傾向にある」と発表していました。朝食が一日のエネルギーになることに加え、朝食をとる生徒は早起きのできる生活リズムを維持できており、それが学習効果や体力向上の基礎につながっているということなのでしょう。

今年度より全面実施の特別の教科 道徳ですが、内容項目の(2)は「望ましい生活習慣を身に付け、心身の健康の増進を図り、節度を守り節制に心掛け、安全で調和のある生活をする。」となっています。学校でも基本的な生活習慣確立の第一歩として、生活リズムについては繰り返し指導をしていきます。

7月下旬には、いよいよ夏休みに入ります。是非ご家庭でも、お子さんの「早寝・早起き・朝ご飯」に始まる基本的な生活習慣の維持・向上につきまして、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。



《第59回運動会》

天候の関係で、当日まで気をもむことの多かった今年度の運動会でしたが、予定通り6月8日（土）に実施できました。

今年度の運動会スローガンである「撃進～駆け抜ける！我らの青春～」とソーランスローガンの「渦潮～赤・青・緑の波おこせ～」のもとで、生徒たちは練習を重ね、当日見事その成果を披露しました。また、本番の競技・演技だけではなく、様々な企画・準備や進行などを通して、生徒たちはまた一つ成長できたように感じます。

ご多用の中ご来校くださり、熱い声援を送ってくださいましたご来賓や保護者の皆様、ありがとうございました。また、PTA やおやじ倶楽部の皆様には、今年度も運動会のスムーズな運営にお力添え賜りました。あらためまして感謝申し上げます。

HP 上では画像を割愛しております。

《交通安全》

夏休みを控えていることもあり、交通安全について再度確認をいたします。学校では継続的な指導を行って参りますが、ご家庭でも是非話題にしてください。

- 車道へのとび出しや、駐車車両の前後からの横断は絶対にしない。
- 青信号であっても、左右の安全を確認して、車両がとまってから横断する。
- 横断禁止場所横断や斜め横断は絶対にせず、横断歩道や歩道橋を利用する。
- トラックなど大きい車両の右左折時は、車両の動きに特に注意する。
- 自転車利用時は、一時停止標識等の交通ルールを守り、ヘルメットを必ず着用する。



(平成30年6月27日付警視庁の文書より)

《7月、8月の主な予定》

*詳しくは、月予定、学年だより、その他ご案内をご覧ください。

月 日	曜	行 事 等
7/ 1	月	全校朝礼 安全指導
2	火	SC☆1
4	木	児童・生徒の学力向上を図るための調査（2年） オランダ訪日プログラム（1年）☆2 ジャージ登校（1年）
5	金	一斉委員会・中央委員会
6	土	土曜授業 道徳授業地区公開講座 弁当持参
8	月	生徒朝会 社会を明るくする運動・挨拶運動始（～12日（金）） 教育相談週間始（～12日（金））
9	火	SC
10	水	保護者会（1年）
11	木	保護者会（2年）
12	金	高校の先生の話聞く会（3年） 保護者会・学級懇談会（3年） 漢字検定
15	月	海の日
16	火	世界ともだちプロジェクト（1年） SC 避難所運営連絡協議会
18	木	避難訓練 学校運営連絡協議会
19	金	学年集会 大掃除 ジャージ登校
20	土	土曜授業 1学期終業式 弁当持参
8/13	火	学校閉庁日始（～16日（金））
27	火	2学期始業式 防災避難訓練 ジャージ登校 午前授業・給食なし SC
28	水	ジャージ登校 午前授業・給食なし 学年集会
29	木	ジャージ登校 午前授業・給食なし
30	金	ジャージ登校 午前授業・給食なし

☆1：スクールカウンセラー来校日です。

☆2：西東京市がオランダのホストタウンであることから、パラスポーツ選手、オランダオリンピック委、ライデン大学、国際パラリンピック委アギトス財団の方たちが来校し、講演会やデモンストレーション、スポーツ交流などを行います。