

真 澄

西条市立西条東中学校
学校だより 7月号
R 7.7.1

〒793-0006

西条市下島山甲 865 番地

<http://saijo-higashi-j.esnet.ed.jp>



「中高生 7 割が疲労」

校長 河本 哲

中高生の約 7 割が疲労を抱え、スマートフォン長時間使用で就寝時刻が後退しているという。日本リカバリー協会が全国10万人を調査し 6 月に公表した。運動・栄養に続く健康の 3 要素である「リカバリー(休養・抗疲労)」。中学校への入学がリカバリー環境の大きなターニングポイントとなっているようだ。

ほとんどの生徒は、スマホの使い過ぎで寝不足になり、常に疲れた状態で学校に来ていることになる。解消できないか。学校では、生徒の睡眠時間を直接コントロールすることはできないが、リカバリーの大切さを伝えることはできる。

そもそも、有名スポーツ選手が寝不足だという話を聞いたことがない。中学生も同様に、しっかりとトレーニングを行い、バランスの良い食事を取ったとしても、リカバリーをおろそかにするなら、トレーニング自体の継続が難しくなり、満足する結果は得られないだろう。学習面でも状況は同じだ。

スマホに依存することなく、短時間で便利に活用し、睡眠時間を確保してほしい。元気な状態で学校に来てほしい。8時間の睡眠時間を確保するとして、6時起床とするなら、22時から6時でちょうど8時間となる。中学生の疲労感を解消するには、22時就寝が必要となる。実現は可能だろうか。

中学生は忙しい。部活動、塾や習い事、学校の宿題等しなければならないことも多い。毎日30分は読書もしておきたい。しかし、何もかも詰め込むのは限界だ。だとすれば今の生活から引くことのできる活動、止めてもよい活動を探してみるのはどうだろう。引くことで、中途半端になっていた一つ一つが充実し、同時に睡眠時間が確保され、いつも元気な状態が続くのではないか。

今、寝不足で疲れていると思う人は、止めてもよい活動を決め、今日から22時就寝を始めよう。

西条市中学校総合体育大会

6月3日から、西条市中学校総合体育大会が行われました。どの部の選手たちも、最後まであきらめず、粘り強く戦い、応援している側にも感動を与えてくれました。

大会では、延べ70名の選手が県大会への切符を手に入れました。残念ながら敗れてしまった選手も、部活動を通して学んだ経験は必ず今後生きてくることでしょう！

県大会に出場する選手の皆さん、活躍に期待しています！

応援やサポート、車出し等していただいた保護者の皆様、応援に来てくださった地域の皆様、ありがとうございました。

入賞・県大会出場チーム・選手

団体の部

優勝 男子卓球部・男子柔道部・女子柔道部

準優勝 女子卓球部・バレーボール部

個人の部

柔道男子

階級別1位 高橋大翔・曾我部陽多

階級別2位 山本晃大

柔道女子

階級別1位 寺田花鈴・檜垣尚花

階級別2位 山内美花・藤原礼来

階級別3位 高橋真央

卓球男子

シングルス 3位 久米遼 **ベスト8** 横井諒一

ダブルス 1位 一色昊・三浦蓮ペア

2位 越智晟真・西森唯人ペア

3位 野村龍之介・渡邊天翔ペア

3位 杉森大和・矢吹隼人ペア

卓球女子

シングルス 1位 寺田紗彩

陸上男子

走幅跳 1位・3年100m 2位 藤田陽向

走高跳 2位 伊藤蓮都 **3位** 伊藤蒼輝

砲丸投 4位 三浦謙太

2年100m 5位 松木龍希

1年100m 1位 山下竜之介 **2位** 越智蒼斗

4×100mR 3位 青野瞬・松木龍希・藤田陽向・越智蒼斗

陸上女子

走幅跳 1位・3年100m 3位 越智葉結

3年1500m 1位・800m 1位 久保日鞠

1年1500m 3位 近藤優希

4×100mR 3位 堀江碧衣・久保日鞠・越智葉結・徳永里衣咲

一日保護者自由参観日・学校運営協議会

6月19日(木)、一日保護者自由参観日を行いました。普段通りの生徒や授業の様子を見てもらおうと、どの時間にどの教科でも見てもらえるように、今年度このような形で新たに行ってみました。平日開催でしたが、1日を通して多くの保護者の方が参観してくださいました。

また、合わせて第1回学校運営協議会も行いました。6時間目に学校運営協議会委員の方々に、各授業の様子を参観していただき、その後校長室で協議を行いました。

参加された皆様から、生徒のさわやかな挨拶、先生と生徒の信頼関係の感じられる授業、落ち着いた生活の雰囲気など、たくさんのお褒めの言葉をいただきました。

給食リハーサルについて

2学期から、給食センターによる給食が始まります。

それに備えて、8月27日(水)、配膳や食事、片付けなどのリハーサルを行います。日程は以下の通りです。

保護者の皆様、夏休み中ではありますが、登校のために家庭での行事を計画される際にご配慮をおねがいします。

10:50~11:00 朝学活 11:10~12:15 学活(終学活含む)
12:15~12:50 給食 12:50~13:05 片付け・下校

7月

日	曜	主な行事予定
1	火	スクールカウンセラー来校
3	木	3年学力診断テスト(～4日)
4	金	漢字検定
8	火	PTA常任理事会 スクールカウンセラー来校
10	木	2年生職業学習会(2・3校時)
12	土	県総体(水泳)(～13日)
15	火	1学期給食最終日 スクールカウンセラー来校
16	水	懇談会(終日) リサイクル活動(～17日)
17	木	懇談会(終日)
18	金	終業式、県総体壮行会
19	土	県総体(～26日)
21	月	海の日

8月

日	曜	主な行事予定
1	金	四国中学校総体(1日～4日)
6	水	スクールカウンセラー来校
11	月	山の日
12	火	学校閉庁日(～15日)
17	日	全国中学校総体(～25日)
27	水	登校日(給食リハーサル) 生徒会リーダー研修会(8:30～) スクールカウンセラー来校

9月

日	曜	主な行事予定
1	月	始業式
2	火	センター給食開始 PTA常任理事会 スクールカウンセラー来校 3年学力診断テスト(～3日)
9	火	スクールカウンセラー来校
11	木	小児習慣病予防検診・貧血検査
15	月	敬老の日
16	火	3年生ジョブチャレンジ(～19日) スクールカウンセラー来校
20	土	実用数学技能検定
23	火	秋分の日
24	水	人権・同和教育校内研修
25	木	生徒総会
26	金	市新人壮行会
30	火	市新人大会(球技・剣道) スクールカウンセラー来校