

学校教育目標

『人権尊重の精神を基盤として

- ・ 正しく判断し， 行動できる生徒
- ・ 自ら考え， 自ら高める生徒
- ・ 心身を鍛え， ねばり強くがんばることができる生徒』

学校通信

美原中だより

令和7年5月号
堺市立美原中学校
校長 新田 義政

【保護者・地域のみなさまへ】

ひと月が過ぎました

1年生も学校生活に慣れ、元気に活動してくれています。部活動の様子を見ていると、2年生も先輩になり、後輩の指導であったり、先輩を支えて部活動がうまく回るようにと、昨年とは立場が変わり頑張っている姿をみます。3年生も最終学年になり、部活動では責任をもって引っ張るぞと頑張っています。また、教室では3年生は、やはり入試を意識して学習に取り組んでいて、昨年より真剣に取り組んでいる様子がうかがえます。5月2日（金）には、オープンスクール、部活動懇談・参観の開催を予定しています。どうぞよろしく願いいたします。



健やかな成長のために

昨年度から、気になっていることがあります。本校の生徒たちの睡眠時間についてです。

昨年度、本校の全学年の生徒たち対象に行った「堺市児童生徒・学習生活状況調査」の質問「毎日、だいたい何時間くらい、寝ていますか」で6時間未満が約18％，8時間未満が約74％という結果となりました。一方、厚生労働省の指針によると、こどもの理想的な睡眠時間は、中学・高校生：で8～10時間だそうで、この数値を満たす8時間以上の睡眠をとれている生徒は約26％で、およそ四人に一人しかいないということがわかりました。

幼少期に十分な睡眠時間を確保しないとその後の脳の成長に悪影響を及ぼすと言われています。逆に睡眠時間をしっかりとることで、記憶力を司る脳の「海馬」が成長しその体積も、睡眠時間の長い子どもはより「大きい」ことがわかっています。また睡眠中に分泌される成長ホルモンは骨や筋肉の成長に作用します。睡眠時間が不足していたり、睡眠の質に問題があると、この成長ホルモンの分泌量が低下してしまいます。そのため、十分な睡眠をとれていないと、体の成長が抑制される可能性があるなど、いろいろな弊害が起きる可能性が高まってしまいます。このように、十分な睡眠時間が確保されていないと、脳、そして、体全体の成長に良くない影響を及ぼしてしまうかもしれません。

先日、タレントで「メイプル超合金」のカズレーザーさんが、あるテレビ番組で、親から唯一厳しく言われていたことを明かしていました。彼はいろいろなクイズ番組に出演して、博学で様々な知識をお持ちで、その実力を発揮して、日々、私たちを楽しませてくれています。そんな素晴らしい才能を持った彼を育てた親の教育の方針として唯一厳しく言われたことは何かと、その番組の共演者一同、興味津々に聞きました。その答えは「早く寝なさい」でした。続けて「本当に子供を育てるのに“早く寝ろ”以上の金言はないと思います」とキッパリ言われました。その理由について「翌日のエネルギーが保たれる」とし、エネルギーがないといろんなことを身につけることができないので、「夜更かしさえしなければ、あとは何とかなんとと思います。」と教育における睡眠の重要性を説いていました。

これは、みなさんも少なからず心当たりがあるのではないかと思います。私も睡眠時間が5時間程度の日が続くと、頭、体の調子はかなり悪くなっていると感じます。朝、起きるのも辛いです。子どもたちもきっと同じだと思います。その一方、子どもたちのスマホには、メール、SNSなどで、お互いの睡眠時間を気遣わないメッセージなどが届くことを聞くことがあります。そして、際限ないやりとりが続き、その結果、十分な睡眠時間が取れない毎日を過ごさざるを得ない状態になっていないか心配です。もし、そんな事態に陥っているならば、すぐにスマホの使用を見直さなければなりません。自分で改めることができたなら一番良いですが、場合によっては、おうちでルールなどを作ってあげ、たとえば、夜10時以降は、親がスマホを預かってあげるなどして、子どもたちを守ってあげなければいけないのかもしれないかもしれません。勉強のことを考えたら、もっと早い時間でもいいのかもしれない。（反発はあるかもしれませんが・・・。）子どもたちはスマホに支配されなくなり、自由な時間を得ることができるようになるように思います。

しっかり寝て、エネルギーをしっかり保ち、万全の体調で次の日を迎え、毎日、元気に学校に登校してくれたらと願っております。ご協力を是非よろしくお願いいたします。

充実した支援教育のために

本校には下記の特別支援教育コーディネーターが在籍し、本校の支援教育全般にわたり調整・管理しています。支援学級への入級など支援教育に関する相談があるようでしたら、どうぞご相談ください。

支援教育コーディネーター：新林 彩

6月の主な行事予定

- 2日（月）全員喫食制給食開始
- 2日（月）～3日（火）2年宿泊学習
- 4日（水）2年代休
- 10日（火）オープンスクール
保護者進路説明会
- 13日（金）眼科検診
- 18日（水）～20日（金）期末テスト
- 23日（月）水泳授業開始（予定）

日	曜日	5月行事予定
1	木	3年内科検診
2	金	オープンスクール 部活動懇談・参観
7	水	放送集会
8	木	PTA 実行委員会
9	金	心臓検診（1年，2・3年抽出）
15	木	中間テスト
16	金	中間テスト
21	水	堺市学調（1年）
22	木	堺市学調（2年）
23	金	1年校外学習 3年修学旅行事前指導
25	日	3年修学旅行
26	月	3年修学旅行
27	火	3年修学旅行
28	水	3年代休
29	木	内科検診（1年）
30	金	耳鼻科検診（抽出）
31	土	2年宿泊学習事前指導（午前中）