

ふれっぽ



稚内市立増幌小中学校 学校だより

責任者：校長 畠山 博次

寝る子は育つ！

校長 畠山 博次

保護者・地域の皆様には、いつも本校の教育活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。おかげさまで、今学期も子どもたちは毎日の授業や学校行事を通して貴重な学びを重ね、着実に成長しました。確かな学力、豊かな心、健やかな体がバランスよく育まれていると実感しています。

さて、明日7月22日（土）から27日間の夏休みが始まります。今回は子どもたちに充実した夏休みを過ごしてほしいと思い、改めて「睡眠」の大切さに触れたいと思います。

まず、睡眠には次のような役割があることが分かっています。

- 【睡眠の役割】
- ①体の疲れをとる
 - ②脳を休ませる
 - ③成長ホルモンなどのホルモンを分泌する
 - ④学んだことを整理して記憶を確かなものにする

また、さまざまな研究により、睡眠は脳の働きに重要な役割を果たすことが明らかになっており、睡眠不足になると精神的に不安定になったり、記憶力が低下したりします。

残念ながら、現在、全国的に子どもたちの睡眠不足が指摘されています。この原因として次のようなことが挙げられています。

- 【睡眠不足の主な原因】
- ①就寝時刻が遅い
 - ②夜間のスマホやゲーム等の使用
 - ③不規則な生活習慣

以上のことも踏まえ、質のよい睡眠をとるために必要と言われる5項目を示します。

- 【質のよい睡眠をとるために】
- ①朝、日光を浴びる
 - ②昼間、しっかり活動する
 - ③夜、スマホ・ゲーム等の長時間の使用を控える
 - ④規則正しく食事をとる
 - ⑤トイレで定期的に排せつする

この5項目から分かるように、質のよい睡眠をとるためには、睡眠だけでなく、生活習慣全体をよりよいものにする必要があります。すなわち、朝起きて日光を浴びて体内時計をリセットし、朝ごはんを食べてエネルギーを補給し、トイレで排せつをし、昼間

は元気に体を動かし、夜はたっぷり眠る。これが人間にとって望ましい生活リズムです。東京ベイ・浦安市川医療センター長の神山 潤（こうやま じゅん）先生が述べておられるように、「ヒトは寝て食べて出してはじめて活動できる動物」なのです。

中学3年生は定期テストや高校入試が近づくと夜遅くまで勉強することが多くなると思いますが、上の【睡眠の役割】にもあるように、学習内容をしっかり記憶するためには睡眠が大変重要です。これは眠っている間に「海馬（かいば）」と呼ばれる脳の一部分が情報を整理し、記憶を定着させるからです。眠ることも勉強であると考え、これからも睡眠を大切にしてほしいと思います。

終わりになりますが、令和6年3月末の閉校まで保護者・地域の皆様と連携・協力しながら「地域の宝」「未来の宝」である子どもたちを育てていきたいと考えています。どうぞよろしくお願い致します。

8・9月の行事予定



学 校 行 事 等		
8/7	月	学校閉庁日（～15日（火））
18	金	2学期始業式
20	日	ふれあいカーニバル
21	月	振替休業日
22	火	水泳授業
24	木	稚教研一斉部会
29	火	水泳授業
30	水	中：文協テスト
9/1	金	平和の日記念式典
5	火	水泳授業
13	水	中：文協テスト（総合A）
15	金	中3稚内高校体験入学
21	木	全校宿泊学習（～22日（金））

<愛するふるさとを・・・>

～稚内の現状と方策について～

7月7日（金）、中3年は総合的な学習の時間を使って「これからの稚内」についての提言発表を行いました。過疎化、産業、教育など、今稚内が抱えている課題を挙げ、それらを解決するために何ができるのかを、自分たちで調べたデータを用いて分かりやすく丁寧に説明しました。広大な大地の有効活用や自然エネルギーの増産など、実用的な内容で、発表のレベルも高く先生方も学ぶことができました。



青春は密だから！！ 宗谷管内中体連羽球大会

7月8日（土）、9日（日）の2日間、管内中体連バドミントン大会が行われました。4年ぶりに観客制限がなく、声を出しての応援も許可された今大会。本校はじめ、どの学校の選手もこれまでの練習の成果を出し切ろうと最後まで頑張っていました。全力プレーに対しての熱い応援で会場も久しぶりに熱気で盛り上がりました。

今年度での閉校に伴い、本校最後の選手となった渡部麗也くん、村井優美那さんの試合結果ですが残念ながら全道大会への出場とはなりませんでしたが、しかし本人たちからは「持っている力を出し切ることができ、悔いのない試合をすることができました」との感想を聞くことができました。様々な困難を乗り越え、最後まで部活動を続けた2人に労いの拍手を送りたいと思います。部活動で学んだことを一生の良き財産として、これからの生活に生かしてほしいと思います。

